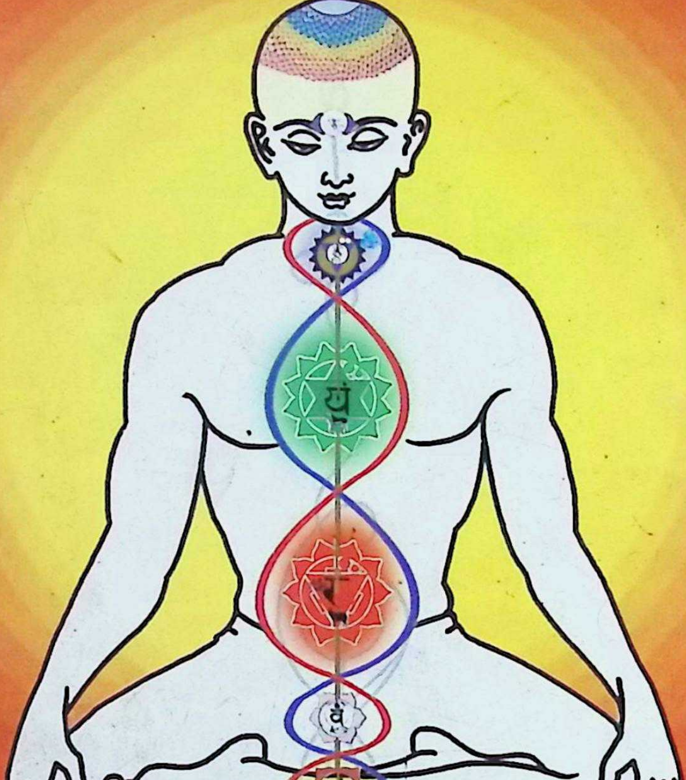
॥ हरि ॐ ॥

॥ विश्व ब्रह्माण्डमा शान्ति होस्, सम्पूर्ण आत्माको कल्याण होस् ॥

प्राणशक्ति विज्ञान

श्रीसाधक सत्यम्



श्रीसाधक शान्ति सन्देश धारा

॥ हरि ॐ ॥

॥ विश्व ब्रह्माण्डमा शान्ति होस्, सम्पूर्ण आत्माको कल्याण होस् ॥

प्राणशक्ति विज्ञान

श्रीसाधक शान्ति सन्देश धारा 'विशेषांक'

वैशाख, जेठ र असार (संयुक्ताङ्क) : २०६४ **वर्ष : ११**

जि.प्र.का.द.नं. १५/०५६-५७ गो.हु.का.द.नं. १५/०६०-६१

श्रीसाधक सत्यम्

साधक परिवार

प्राणशक्ति विज्ञान

परमपूज्य गुरुदेव श्रीसाधक सत्यम् ज्यू

श्रीसाधक शान्ति सन्देश धारा 'विशेषांक'

वैशाख, जेठ र असार (संयुक्ताङ्क)

प्रकाशक

साधक परिवार
पोष्ट बक्स नं. ३१८८, सिद्ध साधकेश्वर महादेवस्थान
बेसिगाउँ, जोरपाटी-६, काठमाण्डौ, नेपाल ।

फोन: ०१-४४८०४८२
E-mail: sadhak@mail.com.np
Website: www.sadhakpariwar.com

प्रथम संस्करण: ०१, असार २०६४

सहयोग स्वरूप: विशेषांक रू ७५/-
वार्षिक सदस्यता रू २००/- (विशेषांक सहित)

सर्वाधिकार © २०६४, साधक परिवारमा

प्रकाशकको लिखित अनुमति बिना पुस्तकको कुनैपनि अंश वा पुनः प्रकाशन गर्न पाइने छैन । तर लेखहरुमा लेखकको भनाईलाई साभार गर्न सकिनेछ ।

।। हरि ॐ ।।

।। विश्व ब्रह्माण्डमा शान्ति होस, सम्पूर्ण आत्माको कल्याण होस ।।

परमपूज्य गुरुदेव श्रीसाधक सत्यम् ज्यू

प्रकाशकीय

प्राणशक्ति विज्ञान
'श्रीसाधक शान्ति सन्देश धारा'

सारा सृष्टि परा र अपरा प्रकृतिको दुई भागमा विभक्त छ । एउटालाई जड र अर्कोलाई चेतन भन्न सकिन्छ । शरीरमा मनको चेतनालाई पंचतत्वहरूको सम्मिलित चेतना मान्न सकिन्छ । आत्मा प्रकाश प्राप्त हुँदा पनि त्यसलाई आत्माको अंश नमानेर शरीरको नै अंश मानिन्छ । त्यसैगरी विश्वव्यापी पंच-तत्वहरूको, महाभूतहरूको सम्मिलित चेतनाको नाम नै प्राण हो । प्राणलाई जीवनीशक्ति पनि भन्न सकिन्छ । यो वायुमा, आकाशमा मिसिएको त हुन्छ तर ती भन्दा अलग छ । प्राण एक प्रकारको सजीव विद्युतशक्ति हो जुन समस्त संसारमा वायु, आकाश, प्रकाश एवं ताप जसरी नै विद्यमान छ । यो तत्व जुन प्राणीमा जत्ति धेरै मात्रामा हुन्छ, ऊ त्यत्तिनै स्फूर्तिवान्, तेजस्वी, साहसी तथा सुदृढ देखिन्छ । शरीरमा व्याप्न हुँदा यो तत्वलाई जीवनीशक्ति एवं ओज भनिन्छ भने त्यही तत्व मनमा व्यक्त हुँदा प्रतिभा एवं तेज़ कहलाउँछ । वीर्यमा यही विद्युतशक्ति प्रचुर मात्रामा भरिएर रहँदा ब्रह्मचारी मानिस मनस्वी तथा तेजस्वी बन्दछन् । यसैको अभावमा छाला रातो-गोरो हुँदा पनि, ढाँचा सुन्दर देखिँदा पनि मनुष्य निस्तेज, उदास, औलाएको जस्तो देखिन्छ । यही शक्ति कहीँ अनुहारको सौन्दर्यमा, कहीँ वाणीको मृदुलतामा कहीँ प्रतिभामा, कहीँ बुद्धिमत्तामा, कहीँ कला-कौशलमा, कहीँ भक्तिमा, कहीँ अन्य कुनै रूपमा देख्न सकिन्छ । यस प्राणलाई ग्रहण गर्न श्वास-प्रश्वास क्रियाको आधारमा मात्र सम्भव छ । प्राण, वायुमा मिसिएर रहेको हुन्छ, त्यसैले सामान्य जन प्राणलाई वायु नै सम्झन्छन् । प्राण वायु शब्द पनि यसै स्थूल दृष्टिको कारण प्रचलित छ, अन्यथा प्राण र वायु दुबै एकै देखिएता पनि वस्तुतः त्यस प्रकार पृथक छ जस्तो गुलियो दूधमा चीनी र दूध अलग-अलग छन् ।

प्रस्तुत पुस्तक "प्राणशक्ति विज्ञान" परमपूज्य गुरुदेव श्रीसाधक सत्यम् ज्यूको मानव समुदायको लागि अतुलनिय उपहार हो । यसमा उहाँले मानव शरीरमा प्राणशक्तिलाई कसरी नियमित गर्न सकिन्छ र यसको अभ्यासबाट कसरी लाभान्वित हुन सकिन्छ भन्ने विषयलाई प्रयोगात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ । यस पुस्तकलाई हामीले मासिक रूपमा प्रकाशित हुँदै आएको "श्रीसाधक शान्ति सन्देश धारा" को २०६४ सालको वैशाख, जेठ र असार महिनालाई संयुक्ताङ्कको रूपमा प्रकाशित गरेका छौं । पुस्तकको बारेमा कुनै जिज्ञासा भएमा वा जानकारी चाहिएमा अवश्य सम्पर्क राख्नुहोला । हरि ॐ ।

– साधक परिवार

'आनन्द लहरी'

मन, मस्तिष्क र प्राण

मानव शरीरको संरचना प्रकृतिको देन, यो पञ्चमहाभूत- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाशतत्वको मिश्रणबाट निर्माण भएको छ । यी पञ्चतत्वहरूको आ-आफ्नै काम र कर्तव्यहरू छन् । यिनीहरूले आ-आफ्नो सेवा निस्वार्थ भावले नित्य-निरन्तर प्रदान गरिनैरहेका छन्। साँच्चिनै यी पञ्चमहाभूतबाट बनेको प्रकृति सुन्दर, शान्त र आनन्ददायक छ र सदा नित्य रहिरहन्छ । तर त्यसै पञ्चमहाभूतबाट बनेको मानव चोला ॐकारको महासागरमा परमआनन्दको अनुभूति गर्नु पर्ने बेलामा आत्माज्ञान, आत्मप्रकाश, आत्मबोध, आत्मसाक्षात्कार गरेर मुक्ति, मोक्षगति प्राप्ति गर्नुको साटो आफ्नो मूल स्वरूप ॐकारलाई छोडेर अहंताको संगतमा परी नासवान शरीरको मन, वुद्धि, चित्त र अहंकारलाई धारण गरेर जीवनमा सुख, शान्ति, आनन्दको खोजिको यात्रामा निस्कन्छन् । खोजी गर्दा गर्दै एकदिन आफ्नो जीवनलीला समाप्त गर्दछन् र नपाइकनै मर्दछन् । काम र क्रोधमा आश्रित मानव शरीरले अनेकौं दुर्गुण बटुल्दछन् । काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहंकार जस्ता कुसंगतमा फसेर आफूलाई केवल शरीर र मनको पुतला बनाएर त्यसलाई अनेकौं जालझेल गरी मोटो, राम्रो, सुन्दर बनाउन चाहन्छन् र प्रकृति विरुद्ध खानपान गर्दछन्, जसले सबैको मन मस्तिष्कलाई दूषित, विषाक्त बनाएर सुख-शान्तिको नाममा दुःख-कष्ट, रोग-शोक बोकेर दौडिरहेका हुन्छन् । जसरी शरीरलाई स्वस्थ, आरोग्य राख्नका लागि सात्विक खाद्यपदार्थ, शुद्ध जल, आवश्यक परिश्रम र विश्राम चाहिन्छ त्यसैगरी मन-मस्तिष्कलाई शुद्ध-पवित्र बनाउनको लागि प्राणक्रिया सदासर्वदा शुद्ध-पवित्र हुनुका साथै नियमित योगासन तथा प्राणायाम गर्नु अत्यन्त जरुरी हुन्छ। मानिसको जीवनचर्या अत्यन्त सहज, सरल, सम्यकपूर्वक चलेको हुनुपर्छ । सम्यक आहार, सम्यक विचार, सम्यक परिश्रम, सम्यक विश्राम, सम्यक निद्रा, सम्यक व्यवहार आदिलाई जीवनमा सम्यकपूर्वक, न घटि न वढि, आवश्यकतासम्म त्यसमा पनि कुनै किसिमको माया, मोह, लोभ, स्वार्थ, द्वेष, इर्ष्या इत्यादि केही पनि नराखिकन यो संसार परमात्माको, चलाउने केवल परमात्माले हामी त केवल निस्वार्थ भावले कर्म गर्न आएका हौं, प्रत्येक पल कर्ममा ध्यान दिएर परमात्माकै लागि सुकर्म गरेर सबैको कल्याण गर्न सकियोस् भन्ने अभिप्राय हुनुपर्छ । परमात्माकै अनुकम्पा-कृपाले हामीलाई जीवनरूपी बहुमूल्य उपहार प्रदान भएको छ, त्यसको चिन्तन, मनन गर्दै *'बहुजन हिताय बहुजन सुखाय'* को भावलाई ध्यानमा राखेर अमूल्य खुशीका अमृतरसलाई बाँड्न सकौं ! हामीले प्रयोग गर्ने अमृतवचन,

अमृतविचार, अमृतव्यवहारले संसारको कुनै प्राणी प्रशन्न र खुशी नहोलान् ! तर यी सम्पूर्ण कुराहरू वुझेर, जानेर, थाहा पाएर पनि बुच पचाउन, लोभ र स्वार्थलाई जोगाउन जतिसुकै विद्वान, जतिसुकै जान्ने-सुन्ने, जतिसुकै ज्ञानी भएपनि यदि व्यवहारमा सत्यलाई खरो उतार्दैनन् भने असत्यमा, अज्ञानमा पशुवत् जन्मनु, लगाउनु, खानु, बच्चा उत्पादन गर्नु र वुढो भएर मर्नकै लागि मनुष्य चोला पाउने हो भने धिक्कार छ यस्तो मानव जीवन जसमा न आफूले सुख शान्ति पाउँछ न अरुलाई कहिल्यै सुख शान्ति दिनै सक्छ ।

यथार्थमा यो सम्पूर्ण संसार परमात्माको हो । यो जड-चेतन विश्व-ब्रह्माण्ड सम्पूर्ण परमात्माकै हो । यो तपाई-हाम्रो शरीर, मन, विचार, बुद्धि, विवेक आदि सम्पूर्ण परमात्माकै हुन् । हामी बाहिर, हामी भित्र जे-जति छन्, ती पनि सबै परमात्माकै हुन् । हामी एकदिन नाँगै केही नलीकन आएका थियौं, कर्म गर्छौं र अन्तिममा केही पनि नलीइकनै नाँगै फिर्त्ता जानेछौं । त्यत्तिमात्र होइन, मानिस अनिश्चित जीवन बाँचिरहेको छ । कुन क्षण, कुन घडीपला, कुन उमेर, कुन अवस्थामा यो संसार छोडेर जाने हो कसैलाई पनि थाहै छैन । मानिसले सत्य आत्मालाई साक्षी राखेर प्रत्येक घडीपला निस्वार्थ भावले कर्मशील बन्दै आज र अहिलेको घडीलाई वढो मस्ती, वढो आनन्द, वढो उमंगसाथ बाँच्न सिक्नुपर्छ भने अरुलाई पनि बाँच्ने कला अवश्य सिकाउनैपर्छ। प्रत्येक क्षण नविन छ, प्रत्येक क्षण आनन्ददायक छ, जसले यथार्थमा आनन्दको सागरमा डुबुल्की लगाउन जानेको छ त्यसैले प्रत्येक पटक नविन आनन्दको अनुभव गर्नसक्नेछ । तर हरघडी, हरपला परमात्माको कृपा, करुणा, आशीर्वाद विर्सनु हुँदैन, किनकि वहाँको कृपा विना त एउटा पात पनि हल्लिन सक्दैन । त्यसैले तपाईं हामी सबैले आज अहिलेको क्षणमा बाँचौं, वर्तमानमा बाँचौं । सम्पूर्ण वर्तमानको आनि-वानी, क्रियाकलाप, आहार-विहार, आचार-विचार नै भोलि भूत र भविष्य बन्ने हुन् । त्यसैले जसको वर्तमान सदा आनन्ददायक छ, उसको भूत र भविष्य पनि आनन्ददायक नहुने त कुरै आउँदैन । यथार्थमा आत्माको जन्म नै परमात्मावाट भएको हो, परमात्मा सदासर्वदा सत्-चिद्-आनन्द स्वरूप छन्, परमात्मा सदा शान्तिका सागर हुन् । तसर्थ परमात्माकै अंश आत्मा पनि आनन्द र शान्ति स्वरूप अजर-अमर-अविनाशी नै छन् । आउनुहोस् हामी ॐकार ब्रह्मवाट आएका ॐकार नै बनौं । यसैमा सदासर्वदा स्थापित भएर हामीले फेरि सुकर्म गर्दागर्दै ॐकारमा विलिन हुनुछ ।

जव ब्रह्मशक्तिवाट अहंकार उत्पत्ति हुन्छ, त्यसवखत त्यो ईश्वरीय स्थितिलाई जीव भनिन्छ र यही अहंवाट सृष्टि, स्थिति र प्रलयको क्रम अविच्छिन्न रूपले चलिरहन्छ । तर जव जीव आफूमा रहेको ज्ञानशक्तिवाट अहंकाररहित ॐकारमय हुन पुग्दछ, त्यसपछि ऊ फेरि आफ्नो मूल स्वरूप, सक्कली अवस्थामा जान्छ अर्थात् त्यसवेला जीव फेरि ईश्वर नै बन्दछ ।

यसरी मानव ज्ञानशक्तिले जीववाट शिवमा लीन हुन्छ र आफ्नो मूलस्वरूपलाई

प्राप्ति गर्दछ । यस्तो मानिसलाई आत्मानुभूत मानिस वा ईश्वरानुभूत मानिस अर्थात् जीवनमुक्त, ज्ञानी, विवेकी आदि भनिन्छ । यस्ता ज्ञानी मानिस शरीर धारण गरेर व्यवहार र कार्य सही ढंगले गरिरहन्छन् । यसै कुराको ज्ञान हुनु र आफ्नो जीवनमा त्यसलाई उतार्नुलाई ईश्वरानुभूति भनिन्छ । यस्तो आत्मानुभूति भएको ज्ञानी मानिस बाहिरबाट अरुले हेर्दा सामान्य जीव जस्तो देखिएता पनि वास्तवमा ऊ परमात्मा नै बनेको हुन्छ । अज्ञानी अर्थात् आत्मानुभूति नगरेको व्यक्तिमा सर्वव्यापक परमात्मा विद्यमान भएर पनि शरीर भित्र सीमित भएको जीव बनेको हुन्छ । बाहिरबाट अरुले हेर्दा उस्तै देखिन्छ । ज्ञानी र अज्ञानीमा फरक पनि यति मात्र हो ।

हामीले बुझ्नुपर्ने एउटा महत्वपूर्ण कुरा के भने आत्माले आफ्नो स्वभाव सत्, चित् र आनन्दको अनुभव शरीर धारण गरेर गर्ने हुँदा यो शरीरलाई पनि नकार्नु हुँदैन वा हेलाँ गर्नु हुँदैन । शरीरद्वारा ईश्वरले आफ्नो निराकार स्वरूपलाई प्रकट गर्ने अर्थात् साकार पार्ने र असिम रूपलाई ससमि वा सीमित रूपमा पनि देखाईदिने परमात्माको यो प्रक्रियालाई उनको वैज्ञानिक भौतिकवाद भनिन्छ ।

आत्म बिना शरीरको कुनै अस्तित्व नै छैन । तसर्थ माथिका कुराहरूलाई बुझेर हामी जबसम्म जीवित रहन्छौं तबसम्म यो शरीरको पनि पूरापूरा ख्याल गरिराख्नु पर्दछ । शरीरलाई स्वस्थ पार्ने कुरामा बेवास्ता गर्नु हुँदैन । आत्माको भौतिक पक्षहरू शरीर, इन्द्रिय, मन र बुद्धि हो भने बुद्धिको आध्यात्मिक पक्षहरू आत्मा, शरीर, इन्द्रिय र मन हो । यो कुरा जान्नु नै जीवनको वास्तविक दर्शन हो, योगदर्शन भनेको पनि यही हो । शरीर र आत्मालाई योग गराएर, आनन्दमय जीवन अर्थात् सफल जीवन जीउनु नै योग हो । त्यसैले भनिएको पनि छ कि *"शरीरमाध्यं खलु धर्म साधनम्"* अर्थात् "शरीर (शरीर, इन्द्रिय र मन) स्वस्थ भएमा सबै कुराको प्राप्ति हुन्छ ।" शरीर नै प्रत्येक कार्यमा सफलता प्राप्ति गर्ने माध्यम हो ।

मानिसको जीवनकालमा हाम्रा पूर्वज ऋषिमुनि महात्माहरूले मुख्य-मुख्य कामहरूलाई चार भागमा बाँडेका छन् । यसलाई जीवनको पुरुषार्थ पनि भनिन्छ । त्यो हो धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष; यी चार कार्यहरूलाई जीवनको चार पुरुषार्थहरू मानिएका छन् । यी चार पुरुषार्थ सत्य छन् । तर यिनलाई जुन क्रममा राखिएको छ त्यो ठीक देखिँदैन । सही नहुनुको मुख्य कारण आज हामी सबैको अगाडि स्पष्ट छ । धर्म छोडेर अधर्ममा लागेर जसरी पनि अर्थ आर्जन गर, अनर्थ क्रियाकलाप गर र मर भन्ने नीति अप्नाइसकेका छन् । यसरी पनि भन्न सकिन्छ, धर्मको नाममा अर्थ (पैसा) जम्मा गर्ने र काम (भोग, विलास र वासना) मा खर्च गर्ने देखिएको छ । धर्मको नाममा शोषण पनि भैरहेको छ । भगवानको नाममा धन माग्नु, भेटी माग्नु, दान दक्षिणा माग्नु जस्ता कुरालाई धर्म भन्ने अनि स्वार्थ धर्मको लागि मार वा मर आदि जस्ता कुरा गरेर आफू धन कमाउने र कमाएको धन

काम अर्थात् भोगवासनाको तृप्तीमा खर्च गर्ने यस्तो क्रम चलेको हामी सवैले देखेका छौं । धर्म, अर्थ, काम मध्ये अर्थको लागि धर्म गर्ने, कामवासना तृप्तीको लागि अर्थ कमाउने यस्तो अवस्थामा चौथो पुरुषार्थ, मोक्ष कसरी प्राप्ति गर्ने ? त्यसैले आजको युगमा आध्यात्मिक पक्ष हराउँदै गएको कुरा स्पष्ट छ । वास्तवमा धर्म भनेको त्यो प्रक्रियालाई धारण गर्नु हो, जसले आत्मानुभूति गराउँदछ ।

परमात्मावाट विछोडिएको जीव फेरि परमात्मामै मिल्ने प्रक्रिया हों, धर्म । यसरी हामी धर्मको अर्थलाई पुनर्योग भन्न सक्दछौं । काम, अर्थ, धर्म, मोक्ष आदिलाई वैज्ञानिक दृष्टिकोणले हेर्दा पनि ब्रह्मवाट भएको यो सृष्टिक्रमको शुरुमा पनि काम अर्थात् इच्छाशक्ति नै हुन्छ ।

"एकोहं बहुस्याम", यसरी यावत् जीवजन्तुहरूको उत्पत्ति कामशक्तिवाट नै हुन्छ । ब्रह्ममा ब्रह्मशक्तिवाटै निस्किएको कालशक्तिको प्रवाहले गर्दा यो कामशक्ति निस्किएर यावत सृष्टिकार्य हुन्छ । यसैगरी हामीमा पनि जुनसुकै काम गर्नको लागि सर्वप्रथम कामना (इच्छा) नै उत्पन्न हुन्छ । सन्तान जन्माउने पनि कामद्वारा नै हुन्छ । धनसम्पत्ति कमाउने दृष्टिकोणले हेर्ने हो भने काम भनेको कर्तव्य वा कर्म गर्नु हो । ती सवै इमान्दारीपूर्वक गरिने सत्कार्य, सत्संकल्प र सद्इच्छा हुन् । यसरी कामना गर्दै अर्थ उपार्जन गर्ने कुरा यहाँ देखाइएको छ । अर्थ भन्नाले केवल पैसा मात्र हुँदैन । अर्थ उपार्जनको सम्वन्धमा मानिसको वास्तविक अर्थ नै परमात्मा प्राप्ति हो । उनैको प्राप्तिवाट नै जीवनमा सुख, शान्ति, सन्तोष, आनन्द सम्भव हुन्छ ।

यी चार पुरुषार्थलाई सफलतापूर्वक सम्पन्न गरी सार्थक जीवन जीउनका लागि हिन्दु सनातन धर्ममा चार आश्रम पद्धतिको विधान पनि गरिएको छ । १) ऋषिकुल, २) गृहस्थाश्रम, ३) संन्यास र ४) वानप्रस्थान । ऋषिकुल ब्रह्मचर्य पालन गर्ने सत्ज्ञान, सत्विचार र सतव्यवहारको जीवन यापन गर्ने र वीर, पुरुषार्थी बनेर आनन्दमय जीवनयापन गर्नका लागि आवश्यक पर्ने खालको शिक्षा, दिक्षा ग्रहण गर्ने अवसर हो ।

सत्ज्ञानको बोध भएपनि आदर्शमय गृहस्थी जीवनमा प्रवेश गरी गरिमामय जीवनलाई सुख, शान्ति र गौरवमय परिवार वनाएर पुरुषार्थ, परोपकार र समाजसेवा गर्ने उद्देश्यले आफ्नो सत्यबोधको आधारमा परिश्रम गर्ने र कल्याणमय जीवनयापन गर्ने गरिन्छ ।

जब सम्पूर्ण गृहस्थ जीवन सफल हुन्छ त्यसपछि आफ्नो तन, मन र आत्मालाई परमात्मामा लगाउने र व्यावहारिक भईकन पनि कुनै वस्तुमा लिप्सा नराखिकन सन्यास जीवनयापन गर्नुपर्छ ।

जब सन्यास जीवनका सम्पूर्ण गुणहरू फलिभूत हुनेछन् त्यसपछि वानप्रस्थान केवल-केवल आत्मालाई परमात्मामा तल्लिन बनाएर मुक्ति, मोक्षगति प्राप्ति गर्ने प्रक्रियाको थालनी हुन्छ ।

शिक्षा-दीक्षामा हामीले योगको राम्रो ज्ञान हासिल गर्न सकेनौं भने गृहस्थीमा पुग्दा भोगमा मात्र लागेर बर्वाद हुन्छौं । योगको शिक्षाले हामीलाई ठीकसँग जीवन जिउने कला सिकाउँदछ । त्यसैले श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ; *"योगः कर्मसु कौशलम् ।"*

योगको साथमा भएको भोगले हामीलाई उपयोगी र स्वस्थ राखी पुरुषार्थी वनाउँदछ । जहाँ योग हुन्छ, त्यहाँ रोग, भोग र शोक हुँदैन । जहाँ योग हुँदैन त्यहाँ रोग, भोग र शोक हुन्छ । योगको शिक्षा बिना कसरी गृहस्थ जीवन सफल होला ? कदापि हुन सक्दैन । तसर्थ ब्रह्मचर्य आश्रम र गृहस्थाश्रममा योगको शिक्षा लिने, त्यस अनुसार अभ्यास गर्ने गऱ्यो भने मानिसको तेस्रो र चौथो आश्रम वानप्रस्थ र सन्यासआश्रम पनि सजिलैसँग सफल हुन्छ । गृहस्थाश्रममा योगको शिक्षालाई ग्रहण नगर्नाले नै आजका मानिसको पारिवारिक जीवन दुःखमय हुन गएको हो । झैभगडा, आपसी अविश्वास, तनाव, वैमनस्य इत्यादिको कारण योगशिक्षाको अभावले गर्दा नै हो । पिता-पुत्र, पति-पत्नी, श्वासु-बुहारीहरू बीच आपसमा राय नमिल्नु, सम्बन्ध विच्छेद, कुलत व्यसन जस्तो विकृतिहरू उत्पन्न हुनुको मुख्य कारण पनि योगशिक्षाको अभावले गर्दा नै हो ।

यसबाट हामीलाई सर्वोपरी कुरा योग नै रहेछ भन्ने ज्ञान हुन्छ । योगवाट नै ईश्वरानुभूति र ईश्वरानुभूतिवाट चरित्र निर्माण हुन्छ । जीवनको सफलता यसैमा निहित हुन्छ । ईश्वर, आत्मा र आफू भनेको एउटै हो भन्ने कुरा हामीलाई स्पष्ट हुन्छ ।

माथि बताइएका चार पुरुषार्थहरूद्वारा बाहिरी र भित्री तथ्यलाई बुझ्ने तथा आफ्नो (ईश्वरको) अस्तित्वलाई श्रद्धा, सत्कार र स्वीकार गर्ने हो भने त्यस्त मानिसका अन्तःकरणमा हिंसा, अशान्ति, राग, द्वेष, भय जस्ता विकारहरू कहिल्यै अगाडि पर्न सक्दैनन् । बरु यस्ता महापुरुषको नजिकमा मात्र बस्न पाउने मानिस पनि उसको प्रभावले शान्ति, अहिंसा, पवित्रता, प्रेम र स्वतन्त्रता जस्ता दिव्य गुणहरूले प्रभावित हुन थाल्दछ ।

जतिजति एकता बढ्दछ उतिउति हामीमा शक्ति प्रवाहित हुन थाल्दछ । शक्तिवाट श्रम, श्रमवाट आर्थिक उन्नति स्वतः हुन थाल्छ । आर्थिक उन्नतिवाट समाज र देशको उन्नति हुन्छ । समाज र देशको उन्नतिबाट नै मानिसको धार्मिक विकास अर्थात् आध्यात्मिक विकास गर्ने पुरुषार्थ जाग्रत हुन थाल्दछ । आध्यात्मिक विकासबाट विश्वभरका मानिस एउटै घर परिवारको रूपमा *"वसुधैव कुटुम्बकम्"* झैं प्रेम र सद्भावनामा बाँच्न सक्दछन् ।

।। श्रीसाधक सत्यम् ।।

आफन्तहरूसँग आफ्ना कुरा

आत्मिय स्वःजन, परमेश्वरको कृपा र परमपूज्य गुरुदेव ज्यूको आशीर्वादले सपरिवार कुशल मंगल हुनुहुन्छ होला। यसैका साथ तपाईं आफ्नो मानविय सत्ताको महत्वलाई सही सन्तुलनमा राख्दै जीवन व्यवहारलाई समुन्नत बनाउँदै हुनुहुन्छ भन्ने विश्वास छ। परमपूज्य गुरुदेव श्रीसाधक सत्यम् ज्यूको असिम कृपा-अनुकम्पालाई, उहाँको प्रेम र प्रकाशलाई, आशीर्वाद र आत्मियतालाई आफ्नो हृदयकमलमा सदा नै महसुस गर्नुभएको होला। उहाँ भन्नुहुन्छ, "म शरीर होइन म त ज्ञान हुँ। म गुरु होइन म त एक साधक मात्र हुँ, जीवनभर सिक्छु र सिकेका कुराहरू सवैलाई सिकाउँछु।" उहाँका सरल र सौहाद्रपूर्ण व्यवहारले, प्रेम र ममतामय आफ्नोपनले कोही पनि व्यक्ति त्यस्तो छैन जसले उहाँको समिपता पाएको होस् र यसलाई महसुस नगरोस्। हरदम सवैलाई सेवा र प्रेम दिन तत्पर परमपूज्य गुरुदेव ज्यू आफ्नो यस स्थूल शरीरको ५८ औं वर्षयात्रा हुनुहुन्छ।

मानव शरीरको महत्वलाई बुझाउँदै उहाँ भन्नुहुन्छ, "यो एक प्रकृतिको अनुपम उपहार हो, विद्युतपूँज हो, शक्तिपूँज हो, यसलाई जत्ति सक्छौ श्रम र साधनाले समुन्नत वनाउ, यसवाट आफू आनन्दित बन र अरूलाई पनि आनन्द बाँड्न सिक। तिमी जत्ति दिन्छौ त्यसै अनुरूप पाउँछौ, अरुलाई नदिईकन पाउने आशा राख्छौ, त्यसैले सदैव निराश र खिन्न हुनुपर्छ।"

हालसम्म २५/३० वर्षको आध्यात्मिक जीवनयात्रामा उहाँ लाखौं व्यक्तिहरूको मार्गनिर्देशक हुनुभयो र यो क्रम अझै जारी छ। चाहे ती वच्चा हुन् चाहे बुढा, चाहे घरकी वहारी हुन् चाहे सासु, चाहे ती छोराहरू हुन् चोह बुवा, जसले एकपटक मात्र पनि उहाँसँग भेटेका छन् र उहाँको अमृतवाणीलाई सुन्ने शुभअवसर प्राप्त गरेका छन् भने उनीहरूमा आशाको नयाँ किरण जागेको हुन्छ, उनीहरूले जीवनको महत्वलाई हृदयङ्गम गर्दै सफलताको राजमार्गमा अगाडि बढ्ने प्रण गर्छन् र आनन्दित हुन्छन्। जो जीवनमा एकपटकको लागि मात्र पनि उहाँको सम्पर्कमा आएको छ र उहाँको आशीर्वाद प्राप्त गरेर उहाँको निर्देशनलाई पालना गर्छ भने ऊ जीवनमा कहिल्यै असफल हुँदैन; यसका असंख्य उदाहरणहरू छन्।

परमपूज्य गुरुदेव ज्यूले कुनैपनि मानिसको चाहे त्यो कुनै व्यक्तिगत समस्या होस् चाहे व्यवहारिक, चाहे कुनै शारीरिक पिडा होस् वा चाहे कुनै मानसिक समस्या, चाहे

साधनापथको बारेमा जिज्ञासा होस् वा चाहे आध्यात्मिक जगतका विषयमा परामर्श, प्रत्येक पल सल्लाह-सुझाव, उपाय तथा मार्गनिर्देशन प्रदान गरिनैरहनुभएको छ । कुनै त्यस्तो विषय छैन, जसमा दुःख समस्याले पिल्सिएको मानिस होस् वा साधनापथमा अग्रसर हुन इच्छुक व्यक्ति, उहाँबाट लाभान्वित नभएको । आयुर्वेद विज्ञान होस् वा मंत्र साधना, तंत्र सम्बन्धि जिज्ञासा होस् वा अध्यात्म सम्बन्धि जानकारी, तत्वज्ञानका विषयमा होस् वा कुण्डलिनी साधकको रूपमा सदैव बच्चादेखि बुढोसम्म उनीहरूकै स्तर अनुसारको व्यवहार र प्रेमले, परामर्श र निर्देशनले कुनै धर्म सम्प्रदायमा सिमित नभई, कुनै देश-परिधीमा नरोक्किकन, कुनै जन समुदायबिच मात्र व्यष्टित नभई, कुनै वर्गविशेष वा जातिमा मात्र नअड्किकन लाखौंलाई शान्ति र आनन्दको सन्देश दिनुभएको छ, सबैको प्रेरणाको स्रोत बन्नुभएको छ ।

जो परमपूज्य गुरुदेव ज्यूसँग परिचित हुनुहुन्छ र यो पुस्तक पढ्दै हुनुहुन्छ उहाँहरूले यस तथ्यलाई महसुस गर्नुभएकै छ भन्ने कुरामा हामी विश्वस्त छौं । हाल परमपूज्य गुरुदेव ज्यूको स्वास्थ्यस्थिति प्रतिकूल रहेको जानकारी गराउन चाहन्छौं । उहाँको स्वास्थ्य उपचारको प्रक्रियाहरू यथासमय चलिनैरहेका छन् । यसैकारणले पनि हो, हामीले विगत दश वर्षदेखि मासिक रूपमा अविरल प्रकाशित गर्दै आएका "श्रीसाधक शान्ति सन्देश धारा" लाई यसपटक यथासमयमा प्रकाशित गर्न सकेनौं किनभने हामी सबैनै उहाँको स्वास्थ्य उपचारमा व्यस्त थियौं ।

मानव शरीर भएपछि अनेकौं शारीरिक समस्याहरू आउनु स्वभाविक नै हो । हुनत परमपूज्य गुरुदेव ज्यू लाखौं जनसमुदायको शारीरिक तथा व्यवहारिक समस्याहरूको समाधान हुनुहुन्थ्यो । तर विगत पाँच महिनादेखि उहाँ जनसम्पर्कमा आउनसक्ने स्थितिमा हुनुहुन्न । केही समयदेखि परमपूज्य गुरुदेव ज्यूको दाहिने हातको पाता दुखिरहेको थियो र यसको लागि देश तथा विदेशमा सबैखाले विज्ञहरूसँग परामर्श भएको थियो तर वास्तविक रोग पत्ता लाग्नसकेको थिएन । यसै सिलसिलामा विभिन्न परिक्षण तथा औषधोपचार भइरहेको थियो । कुरा २०६३ माघ १ गतेको हो, हातको पाताको परिक्षणकै क्रममा उहाँको फोक्सोमा केही खराबी भएको थाहा भयो । विभिन्न चिकित्सक तथा विज्ञहरूसँग परामर्श तथा परिक्षण गर्दा उहाँको दाहिने फोक्सोको माथिल्लो खण्डमा भित्रपट्टिबाट एउटा ट्युमर भएको पत्ता लाग्यो । अझै अन्य सम्बन्धित परिक्षण गर्दा थाहा भयो कि यो एकप्रकारको अर्बुदरोग (क्यान्सर) (एडिनोकार्सिनोमा) हो जुन झण्डै अन्तिम अवस्थाको थियो । जब हामीलाई थाहा भएको थियो त्यो ट्युमरको आकार धेरै ठूलो थियो । यस सन्दर्भमा डाक्टरहरूले पनि अलि अनिश्चितता व्यक्त गर्नुभयो । स्मरण रहोस् कि रोग पत्ता लागेदेखि परिक्षण अवधिभर पनि विदेशमा रहनुभएका उहाँका शिष्यहरू मार्फत त्यहाँका डाक्टरहरूसँग हाम्रो प्रत्यक्ष सम्पर्क थियो, यस सन्दर्भमा त्यहाँका डाक्टरहरू पनि अलि चिन्तित नै.देखिन्थे । गुरुदेव ज्यूको फोक्सोमा रहेको उक्त ट्युमर

यत्ति ठूलो थियो कि त्यसले खानेनली, श्वासनली र मुटुको नसाहरूलाई समेत थिचिरहेको थियो, यसैको कारणले गर्दा उहाँको दाहिने हातको पाता दुखिरहेको थियो। अन्ततः माघ १५ गते ॐ हस्पिटल, काठमाण्डौमा रहनुभएका क्यान्सर विशेषज्ञ डा. सुदिप श्रेष्ठ ज्यूले परमपूज्य गुरुदेव ज्यूको परिक्षण गर्नुभयो । गुरुदेव ज्यूले भोलिपल्टदेखि नै केमोथेरापी शुरु गर्ने अनुमति दिनुभयो किनभने चिकित्साविज्ञानमा यस अवस्थाको ट्युमरको लागि शल्यक्रिया या अन्य कुनै विकल्प नै थिएन । तत्पश्चात पहिलो एक मात्राको औषधोपचारपछि नै उहाँको पाता दुख्ने रोग ठीक भयो । उहाँले हाताको पाता दुखेकै कारण विगत ८/१० महिनादेखि लेखनको कार्यलाई बन्द गर्नुभएको थियो । स्मरण रहोस्, हालसम्म उहाँले लेख्नुभएको ३७ वटा पुस्तकहरू प्रकाशित भईसकेका छन् र अन्य २२ वटा पुस्तकहरू प्रकाशनका क्रममा छन् । यस पुस्तकलाई परमपूज्य गुरुदेव ज्यूले त्यसपश्चात औषधोपचारको अवधिमा ६/७ दिनभित्र लेख्नुभएको हो । उपचारकै शिलशिलामा चैत्र १२ गते हामी नयाँदिल्ली गयौं र त्यहाँ छ हप्तासम्म उहाँको उपचार भयो । हाल उहाँको स्वास्थ्य स्थितिमा सुधार भईनैरहेको छ र धेरै राम्रो हुँदै गएको छ । हाल पनि काठमाण्डौमा उहाँको उपचार प्रक्रिया चलिनैरहको छ । आजको मितिसम्म केमोथेरापीको चौथो मात्रा पूरा भैसकेको छ र अझै दुई मात्रा औषधि दिन बाँकी छ । यसरी औषधोपचार भईरहँदा परमपूज्य गुरुदेव ज्यूले बताउनु भए अनुसारको आयुर्वेदिक औषधिहरू हामीले तयार पार्‍यौं र त्यसको पनि उहाँले सेवन गरिनैरहनुभएको छ ।

परमपूज्य गुरुदेव श्रीसाधक सत्यम् ज्यू असंख्य शिष्यहरूको हृदयको धड्कन हुनुहुन्छ, उहाँलाई शारीरिक पिडा हुँदा सवैनै चिन्तित हुन स्वभाविक नै हो । यस अवधिमा देश तथा विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण आत्मवन्धुहरूवाट अतुलनिय सहयोग र सहानुभूति प्राप्त भएको छ, यसको लागि हामी हृदयदेखि तपाईंहरू सवैलाई आभार व्यक्त गर्न चाहन्छौं । म शरीरगत रूपमा उहाँको छोरा भएपनि तपाईंहरू सबै उहाँको मानस पुत्र-पुत्री हुनुहुन्छ । तपाईंहरू सबैले नै उहाँलाई आफ्नो हृदयको पूजा कोठामा राख्नुभएको छ । औषधोपचारको अवधिभर उहाँसँगको प्रत्यक्ष भेटघाटको कार्यक्रमहरू हुने अवस्था नै छैन, जसै उहाँको स्वास्थ्य पूर्णरूपमा ठीक हुन्छ उहाँ फेरि तपाईंहरू माझ सवैलाई सेवा र प्रेम, आशीर्वाद र ममता बाँड्न उपस्थित हुनुनै हुनेछ । अन्त्यमा यस विपत्तिको बेलामा शुभेच्छा र सहानुभूति प्रदान गर्नुहुने सम्पूर्ण आत्मिय स्वःजनहरूलाई हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छौं । परमेश्वरले तपाईंलाई सफलताको मार्गमा अगाडि बढाउन् । हरि ॐ ।

२०६४ जेठ २२, मंगलवार

- स्वस्तिक कुमार सत्यम्

साधनापथको बारेमा जिज्ञासा होस् वा चाहे आध्यात्मिक जगतका विषयमा परामर्श, प्रत्येक पल सल्लाह-सुझाव, उपाय तथा मार्गनिर्देशन प्रदान गरिनैरहनुभएको छ । कुनै त्यस्तो विषय छैन, जसमा दुःख समस्याले पिल्सिएको मानिस होस् वा साधनापथमा अग्रसर हुन इच्छुक व्यक्ति, उहाँबाट लाभान्वित नभएको । आयुर्वेद विज्ञान होस् वा मंत्र साधना, तंत्र सम्वन्धि जिज्ञासा होस् वा अध्यात्म सम्वन्धि जानकारी, तत्वज्ञानका विषयमा होस् वा कुण्डलिनी साधकको रूपमा सदैव बच्चादेखि बुढोसम्म उनीहरूकै स्तर अनुसारको व्यवहार र प्रेमले, परामर्श र निर्देशनले कुनै धर्म सम्प्रदायमा सिमित नभई, कुनै देश-परिधीमा नरोक्किकन, कुनै जन समुदायबिच मात्र व्यष्टित नभई, कुनै वर्गविशेष वा जातिमा मात्र नअड्किकन लाखौंलाई शान्ति र आनन्दको सन्देश दिनुभएको छ, सबैको प्रेरणाको स्रोत बन्नुभएको छ ।

जो परमपूज्य गुरुदेव ज्यूसँग परिचित हुनुहुन्छ र यो पुस्तक पढ्दै हुनुहुन्छ उहाँहरूले यस तथ्यलाई महसुस गर्नुभएकै छ भन्ने कुरामा हामी विश्वस्त छौं । हाल परमपूज्य गुरुदेव ज्यूको स्वास्थस्थिति प्रतिकूल रहेको जानकारी गराउन चाहन्छौं । उहाँको स्वास्थ्य उपचारको प्रक्रियाहरू यथासमय चलिनैरहेका छन् । यसैकारणले पनि हो, हामीले विगत दश वर्षदेखि मासिक रूपमा अविरल प्रकाशित गर्दै आएका "श्रीसाधक शान्ति सन्देश धारा" लाई यसपटक यथासमयमा प्रकाशित गर्न सकेनौं किनभने हामी सबैनै उहाँको स्वास्थ्य उपचारमा व्यस्त थियौं ।

मानव शरीर भएपछि अनेकौं शारीरिक समस्याहरू आउनु स्वभाविक नै हो । हुनत परमपूज्य गुरुदेव ज्यू लाखौं जनसमुदायको शारीरिक तथा व्यवहारिक समस्याहरूको समाधान हुनुहुन्थ्यो । तर विगत पाँच महिनादेखि उहाँ जनसम्पर्कमा आउनसक्ने स्थितिमा हुनुहुन्न । केही समयदेखि परमपूज्य गुरुदेव ज्यूको दाहिने हातको पाता दुखिरहेको थियो र यसको लागि देश तथा विदेशमा सबैखाले विज्ञहरूसँग परामर्श भएको थियो तर वास्तविक रोग पत्ता लाग्नसकेको थिएन । यसै सिलसिलामा विभिन्न परिक्षण तथा औषधोपचार भइरहेको थियो । कुरा २०६३ माघ १ गतेको हो, हातको पाताको परिक्षणकै क्रममा उहाँको फोक्सोमा केही खरावी भएको थाहा भयो । विभिन्न चिकित्सक तथा विज्ञहरूसँग परामर्श तथा परिक्षण गर्दा उहाँको दाहिने फोक्सोको माथिल्लो खण्डमा भित्रपट्टिबाट एउटा ट्युमर भएको पत्ता लाग्यो । अझै अन्य सम्वन्धित परिक्षण गर्दा थाहा भयो कि यो एकप्रकारको अर्वुदरोग (क्यान्सर) (एडिनोकार्सिनोमा) हो जुन झण्डै अन्तिम अवस्थाको थियो । जब हामीलाई थाहा भएको थियो त्यो ट्युमरको आकार धेरै ठूलो थियो । यस सन्दर्भमा डाक्टरहरूले पनि अलि अनिश्चितता व्यक्त गर्नुभयो । स्मरण रहोस् कि रोग पत्ता लागेदेखि परिक्षण अवधिभर पनि विदेशमा रहनुभएका उहाँका शिष्यहरू मार्फत त्यहाँका डाक्टरहरूसँग हाम्रो प्रत्यक्ष सम्पर्क थियो, यस सन्दर्भमा त्यहाँका डाक्टरहरू पनि अलि चिन्तित नै देखिन्थे । गुरुदेव ज्यूको फोक्सोमा रहेको उक्त ट्युमर

यत्ति ठूलो थियो कि त्यसले खानेनली, श्वासनली र मुटुको नसाहरूलाई समेत थिचिरहेको थियो, यसैको कारणले गर्दा उहाँको दाहिने हातको पाता दुखिरहेको थियो । अन्ततः माघ १५ गते ॐ हस्पिटल, काठमाण्डौमा रहनुभएका क्यान्सर विशेषज्ञ डा. सुदिप श्रेष्ठ ज्यूले परमपूज्य गुरुदेव ज्यूको परिक्षण गर्नुभयो । गुरुदेव ज्यूले भोलिपल्टदेखि नै केमोथेरापी शुरु गर्ने अनुमति दिनुभयो किनभने चिकित्साविज्ञानमा यस अवस्थाको ट्युमरको लागि शल्यक्रिया या अन्य कुनै विकल्प नै थिएन । तत्पश्चात पहिलो एक मात्राको औषधोपचारपछि नै उहाँको पाता दुख्ने रोग ठीक भयो । उहाँले हाताको पाता दुखेकै कारण विगत ८/१० महिनादेखि लेखनको कार्यलाई बन्द गर्नुभएको थियो । स्मरण रहोस्, हालसम्म उहाँले लेख्नुभएको ३७ वटा पुस्तकहरू प्रकाशित भईसकेका छन् र अन्य २२ वटा पुस्तकहरू प्रकाशनका क्रममा छन् । यस पुस्तकलाई परमपूज्य गुरुदेव ज्यूले त्यसपश्चात औषधोपचारको अवधिमा ६/७ दिनभित्र लेख्नुभएको हो । उपचारकै शिलशिलामा चैत्र १२ गते हामी नयाँदिल्ली गयौं र त्यहाँ छ हप्तासम्म उहाँको उपचार भयो । हाल उहाँको स्वास्थ्य स्थितिमा सुधार भईनैरहेको छ र धेरै राम्रो हुँदै गएको छ । हाल पनि काठमाण्डौमा उहाँको उपचार प्रक्रिया चलिनैरहको छ । आजको मितिसम्म केमोथेरापीको चौथो मात्रा पूरा भैसकेको छ र अझै दुई मात्रा औषधि दिन बाँकी छ । यसरी औषधोपचार भईरहँदा परमपूज्य गुरुदेव ज्यूले बताउनु भए अनुसारको आयुर्वेदिक औषधिहरू हामीले तयार पाऱ्यौं र त्यसको पनि उहाँले सेवन गरिनैरहनुभएको छ ।

परमपूज्य गुरुदेव श्रीसाधक सत्यम् ज्यू असंख्य शिष्यहरूको हृदयको धड्कन हुनुहुन्छ, उहाँलाई शारीरिक पिडा हुँदा सबैनै चिन्तित हुन स्वभाविक नै हो । यस अवधिमा देश तथा विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण आत्मवन्धुहरूवाट अतुलनिय सहयोग र सहानुभूति प्राप्त भएको छ, यसको लागि हामी हृदयदेखि तपाईंहरू सवैलाई आभार व्यक्त गर्न चाहन्छौं । म शरीरगत रूपमा उहाँको छोरा भएपनि तपाईंहरू सबै उहाँको मानस पुत्र-पुत्री हुनुहुन्छ । तपाईंहरू सबैले नै उहाँलाई आफ्नो हृदयको पूजा कोठामा राख्नुभएको छ । औषधोपचारको अवधिभर उहाँसँगको प्रत्यक्ष भेटघाटको कार्यक्रमहरू हुने अवस्था नै छैन, जसै उहाँको स्वास्थ्य पूर्णरूपमा ठीक हुन्छ उहाँ फेरि तपाईंहरू माझ सवैलाई सेवा र प्रेम, आशीर्वाद र ममता बाँड्न उपस्थित हुनुनै हुनेछ । अन्त्यमा यस विपत्तिको वेलामा शुभेच्छा र सहानुभूति प्रदान गर्नुहुने सम्पूर्ण आत्मिय स्वःजनहरूलाई हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छौं । परमेश्वरले तपाईंलाई सफलताको मार्गमा अगाडि बढाउन् । हरि ॐ ।

२०६४ जेठ २२, मंगलबार

- स्वस्तिक कुमार सत्यम्

साधनापथको बारेमा जिज्ञासा होस् वा चाहे आध्यात्मिक जगतका विषयमा परामर्श, प्रत्येक पल सल्लाह-सुझाव, उपाय तथा मार्गनिर्देशन प्रदान गरिनैरहनुभएको छ । कुनै त्यस्तो विषय छैन, जसमा दुःख समस्याले पिल्सिएको मानिस होस् वा साधनापथमा अग्रसर हुन इच्छुक व्यक्ति, उहाँबाट लाभान्वित नभएको । आयुर्वेद विज्ञान होस् वा मंत्र साधना, तंत्र सम्बन्धि जिज्ञासा होस् वा अध्यात्म सम्बन्धि जानकारी, तत्वज्ञानका विषयमा होस् वा कुण्डलिनी साधकको रूपमा सदैव बच्चादेखि बुढोसम्म उनीहरूकै स्तर अनुसारको व्यवहार र प्रेमले, परामर्श र निर्देशनले कुनै धर्म सम्प्रदायमा सिमित नभई, कुनै देश-परिधीमा नरोक्किकन, कुनै जन समुदायबिच मात्र व्यष्टित नभई, कुनै वर्गविशेष वा जातिमा मात्र नअड्किकन लाखौंलाई शान्ति र आनन्दको सन्देश दिनुभएको छ, सबैको प्रेरणाको स्रोत बन्नुभएको छ ।

जो परमपूज्य गुरुदेव ज्यूसँग परिचित हुनुहुन्छ र यो पुस्तक पढ्दै हुनुहुन्छ उहाँहरूले यस तथ्यलाई महसुस गर्नुभएकै छ भन्ने कुरामा हामी विश्वस्त छौं । हाल परमपूज्य गुरुदेव ज्यूको स्वास्थस्थिति प्रतिकूल रहेको जानकारी गराउन चाहन्छौं । उहाँको स्वास्थ्य उपचारको प्रक्रियाहरू यथासमय चलिनैरहेका छन् । यसैकारणले पनि हो, हामीले विगत दश वर्षदेखि मासिक रूपमा अविरल प्रकाशित गर्दै आएका "श्रीसाधक शान्ति सन्देश धारा" लाई यसपटक यथासमयमा प्रकाशित गर्न सकेनौं किनभने हामी सबैनै उहाँको स्वास्थ्य उपचारमा व्यस्त थियौं ।

मानव शरीर भएपछि अनेकौं शारीरिक समस्याहरू आउनु स्वभाविक नै हो । हुनत परमपूज्य गुरुदेव ज्यू लाखौं जनसमुदायको शारीरिक तथा व्यवहारिक समस्याहरूको समाधान हुनुहुन्थ्यो । तर विगत पाँच महिनादेखि उहाँ जनसम्पर्कमा आउनसक्ने स्थितिमा हुनुहुन्न । केही समयदेखि परमपूज्य गुरुदेव ज्यूको दाहिने हातको पाता दुखिरहेको थियो र यसको लागि देश तथा विदेशमा सबैखाले विज्ञहरूसँग परामर्श भएको थियो तर वास्तविक रोग पत्ता लाग्नसकेको थिएन । यसै सिलसिलामा विभिन्न परिक्षण तथा औषधोपचार भइरहेको थियो । कुरा २०६३ माघ १ गतेको हो, हातको पाताको परिक्षणकै क्रममा उहाँको फोक्सोमा केही खराबी भएको थाहा भयो । विभिन्न चिकित्सक तथा विज्ञहरूसँग परामर्श तथा परिक्षण गर्दा उहाँको दाहिने फोक्सोको माथिल्लो खण्डमा भित्रपट्टिबाट एउटा ट्युमर भएको पत्ता लाग्यो । अझै अन्य सम्बन्धित परिक्षण गर्दा थाहा भयो कि यो एकप्रकारको अर्बुदरोग (क्यान्सर) (एडिनोकार्सिनोमा) हो जुन झण्डै अन्तिम अवस्थाको थियो । जब हामीलाई थाहा भएको थियो त्यो ट्युमरको आकार धेरै ठूलो थियो । यस सन्दर्भमा डाक्टरहरूले पनि अलि अनिश्चितता व्यक्त गर्नुभयो । स्मरण रहोस् कि रोग पत्ता लागेदेखि परिक्षण अवधिभर पनि विदेशमा रहनुभएका उहाँका शिष्यहरू मार्फत त्यहाँका डाक्टरहरूसँग हाम्रो प्रत्यक्ष सम्पर्क थियो, यस सन्दर्भमा त्यहाँका डाक्टरहरू पनि अलि चिन्तित नै देखिन्थे । गुरुदेव ज्यूको फोक्सोमा रहेको उक्त ट्युमर

यत्ति ठूलो थियो कि त्यसले खानेनली, श्वासनली र मुटुको नसाहरूलाई समेत थिचिरहेको थियो, यसैको कारणले गर्दा उहाँको दाहिने हातको पाता दुखिरहेको थियो । अन्ततः माघ १५ गते ॐ हस्पिटल, काठमाण्डौमा रहनुभएका क्यान्सर विशेषज्ञ डा. सुदिप श्रेष्ठ ज्यूले परमपूज्य गुरुदेव ज्यूको परिक्षण गर्नुभयो । गुरुदेव ज्यूले भोलिपल्टदेखि नै केमोथेरापी शुरु गर्ने अनुमति दिनुभयो किनभने चिकित्साविज्ञानमा यस अवस्थाको ट्युमरको लागि शल्यक्रिया या अन्य कुनै विकल्प नै थिएन । तत्पश्चात पहिलो एक मात्राको औषधोपचारपछि नै उहाँको पाता दुख्ने रोग ठीक भयो । उहाँले हाताको पाता दुखेकै कारण विगत ८/१० महिनादेखि लेखनको कार्यलाई बन्द गर्नुभएको थियो । स्मरण रहोस्, हालसम्म उहाँले लेख्नुभएको ३७ वटा पुस्तकहरू प्रकाशित भईसकेका छन् र अन्य २२ वटा पुस्तकहरू प्रकाशनका क्रममा छन् । यस पुस्तकलाई परमपूज्य गुरुदेव ज्यूले त्यसपश्चात औषधोपचारको अवधिमा ६/७ दिनभित्र लेख्नुभएको हो । उपचारकै शिलशिलामा चैत्र १२ गते हामी नयाँदिल्ली गयौं र त्यहाँ छ हप्तासम्म उहाँको उपचार भयो । हाल उहाँको स्वास्थ्य स्थितिमा सुधार भईनैरहेको छ र धेरै राम्रो हुँदै गएको छ । हाल पनि काठमाण्डौमा उहाँको उपचार प्रक्रिया चलिनैरहको छ । आजको मितिसम्म केमोथेरापीको चौथो मात्रा पूरा भैसकेको छ र अझै दुई मात्रा औषधि दिन बाँकी छ । यसरी औषधोपचार भईरहँदा परमपूज्य गुरुदेव ज्यूले बताउनु भए अनुसारको आयुर्वेदिक औषधिहरू हामीले तयार पार्‍यौं र त्यसको पनि उहाँले सेवन गरिनैरहनुभएको छ ।

परमपूज्य गुरुदेव श्रीसाधक सत्यम् ज्यू असंख्य शिष्यहरूको हृदयको धड्कन हुनुहुन्छ, उहाँलाई शारीरिक पिडा हुँदा सबैनै चिन्तित हुन स्वभाविक नै हो । यस अवधिमा देश तथा विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण आत्मवन्धुहरूबाट अतुलनिय सहयोग र सहानुभूति प्राप्त भएको छ, यसको लागि हामी हृदयदेखि तपाईंहरू सबैलाई आभार व्यक्त गर्न चाहन्छौं । म शरीरगत रूपमा उहाँको छोरा भएपनि तपाईंहरू सबै उहाँको मानस पुत्र-पुत्री हुनुहुन्छ । तपाईंहरू सबैले नै उहाँलाई आफ्नो हृदयको पूजा कोठामा राख्नुभएको छ । औषधोपचारको अवधिभर उहाँसँगको प्रत्यक्ष भेटघाटको कार्यक्रमहरू हुने अवस्था नै छैन, जसै उहाँको स्वास्थ्य पूर्णरूपमा ठीक हुन्छ उहाँ फेरि तपाईंहरू माझ सबैलाई सेवा र प्रेम, आशीर्वाद र ममता बाँड्न उपस्थित हुनुनै हुनेछ । अन्त्यमा यस विपत्तिको बेलामा शुभेच्छा र सहानुभूति प्रदान गर्नुहुने सम्पूर्ण आत्मिय स्वःजनहरूलाई हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छौं । परमेश्वरले तपाईंलाई सफलताको मार्गमा अगाडि बढाउन् । हरि ॐ ।

२०६४ जेठ २२, मंगलवार

- स्वस्तिक कुमार सत्यम्

श्रीसाधक शान्ति सन्देश धारा
वैशाख, जेठ र असार संयुक्ताङ्क

विषय सूची

अध्याय एक / प्राणशक्ति विज्ञान — १३ - ३५

श्वास-प्रश्वासको रहस्य/१५, श्वास यन्त्र/१७, श्वास कसरी लिने/१८, पूरा र गहिरो श्वास विधि/१९, प्राणायाम परंतप/२२, शोधन क्रिया/२४, प्राणायामको पूर्वाधार/२९, प्राणायामको प्रकारहरू/३२, प्राणायामबाट व्यापक फाइदा/३३

अध्याय दुई / प्राण साधना — ३६ - ४४

इडा-पिंगलाको सन्तुलन/३७, व्यष्टि र समष्टि प्राण/३९, श्वासमा निहित उर्जा/४०

अध्याय तीन / प्राणशक्ति उर्जा — ४५ - ५३

प्राणउर्जाको विकास/४८, प्रमुख प्राणहरू/५०

अध्याय चार / तत्व साधना — ५४ - ६४

उदय र लय/५४, तत्व साधनाको नियम/५७, स्वर बमोजिम कार्य/५९, रोगहरूको ज्ञान र निधान/६०, स्वर परिवर्तन/६२, विना औषधि स्वस्थता प्राप्ति/६३

अध्याय पाँच / प्राणायाम व्यायाम र चिकित्सा — ६५ - ७९

प्राणायाम र व्यायाम

श्वास व्यायाम/६९, बुद्धि विकासिनी श्वास क्रिया/६९, सुरिलो ध्वनी बनाउने श्वास क्रिया/७०, दुर्गन्धित श्वास निवारण क्रिया/७०, रक्तसञ्चार क्रिया/७१

विभिन्न प्राणायाम चिकित्सा

सुखी प्राणायाम/७१, ज्वरो निवारक प्राणायाम/७२, वीर्य स्तम्भन प्राणायाम/७२ ब्रह्मचर्य साधक प्राणायाम/७२, सर्वाङ्ग सुस्वास्थ्य प्राणायाम/७३, शक्ति सञ्चालिनी प्राणायाम/७३, शीत निवारक प्राणायाम/७४, तीव्र गर्मी दिने प्राणायाम/७४, रक्त शोधन प्राणायाम/७५, दुखाई नाशक प्राणायाम/७६, दम निवारक प्राणायाम/७६, नासिका शुद्धि प्राणायाम/७६, कब्जियत निवारण प्राणायाम/७७, रक्त सञ्चालन प्राणायाम/७७, पेटरोग हरण प्राणायाम/७८, दाँतरोग हरण प्राणायाम/७८, आउँ नाशक प्राणायाम/७९

अध्याय छ / स्वर विज्ञान — ८० - ८४

स्वर ज्ञान/८०, स्वरहरूको काम/८१, अन्त्यमा/८४

अध्याय एक

प्राणशक्ति विज्ञान

श्वास-प्रश्वास एउटा नियमित गतिमा प्रवाहित भईनैरहेको हुन्छ । योगशास्त्रमा प्राणायामको अर्थ "विराम" हुन्छ । श्वास, विराम र प्रश्वासलाई क्रमपूर्वक गर्नु नै प्राणायाम हो । यिनै तीन गतिलाई नियमवद्ध गर्नुनै प्राणायाम हो ।

श्वास, विराम र प्रश्वासको साधारण गतिलाई नियमित र विस्तार गर्नाले नै अनुहारलाई चम्किलो, आभावान, प्रसन्नता र आकर्षक बनाउन सकिन्छ भने पूरा जीवन स्वस्थ, आरोग्य हुँदै आयुमा पनि इच्छित वृद्धि गर्न सकिन्छ ।

'प्राण = जीवनी-शक्ति' ; 'आयाम = बिस्तार वा नियन्त्रित गर्नु'

जुन क्रियावाट प्राणलाई नियन्त्रित गरेर शरीरको आन्तरिक शक्तिमा वृद्धि गरिन्छ त्यसै क्रियालाई प्राणायाम भनिन्छ । प्राणायामले शरीरको विषाक्त तत्वहरूलाई निकालेर शरीरलाई स्वस्थ, दीर्घायु र कान्तिवान बनाउँछ ।

प्राण त्यस्तो शक्ति हो जसले सजिव वस्तु र निर्जिव वस्तुहरूमा भेद उत्पन्न गरेर एक-अर्कोसँगको भिन्नतालाई बुझाउँछ । यसलाई हामी संजीवनीशक्ति पनि भन्न सक्छौं । प्राण जीवनीशक्तिको त्यो रूपान्तरण हो जसलाई जीवात्मा वा प्राणी मात्रले आफ्नो भौतिक विकासको धारणा बनाउँदछन् । जुनवेलासम्म जीवात्माले यसलाई आफ्नो अधिकारमा राख्दछ, त्यसबेलासम्म शरीरको निर्माण गर्ने समस्त पञ्चतत्वहरूमा संयोग बनिरहन्छ अथवा समस्त तत्वहरू जीवात्मामा प्रेरणा र संगठित वा एकत्रित भैरहन्छन् । "प्राण" लाई वुझ्न नसक्नु र त्यसको सही प्रयोग गर्न नसक्नुको कारण नै प्राणी अथवा जीवात्माको मृत्यु हुन्छ । यसको कारण शरीरमा रोगव्याधि आउँछ र प्राणशक्ति क्षिण भएर जान्छ, यसपछि प्राण फेरि फर्केर आकाशतत्वमा विलिन हुन्छ ।

यथार्थमा "प्राण" हावा होइन र न हावा बनाउने तत्व नै हो । रुख, विरुवा र अनेक जीव यसलाई श्वासको रूपमा ग्रहण भने अवश्य गर्दछन् । यदि हावामा प्राणतत्व नमिसिएको हो भने त मानिसले जतिसुकै हावा सोसे पनि, हावाले भरिए पनि त्यसको मृत्यु निश्चित नै हुन्छ । वायुमण्डलको हावामा "प्राण" हुन्छ भने यो अन्यत्र पनि हुन्छ । जहाँ हावा पुग्दैन त्यहाँ पनि यो व्याप्त भएर रहेको हुन्छ ।

हामीले श्वासबाट जुन हावा लिन्छौं त्यसमा पनि प्राण हुन्छ । हामीहरू खास गरेर

हावाबाट नै प्राण लिन्छौं । माछा तथा अन्य जन्तुहरू पानीबाट प्राण लिन्छन् भने रुख विरुवाहरू मलखादबाट आफ्नो आवश्यक प्राणशक्ति लिन्छन् त्यसैगरी सूर्यको प्रकाशमा स्वयं बढिभन्दा बढि प्राणशक्तिको निर्माण भएको हुन्छ। योगी, साधु-सन्तहरूले यस्ता विधि जानेका हुन्छन् कि कसरी श्वास फेर्ने जसले गर्दा बढिभन्दा बढि मात्रामा प्राणलाई ग्रहण गर्न सकियोस् । योगीहरू यस विधिबाट केवल आफ्नो शरीरलाई मात्र सवल र स्वस्थ बनाउँदैनन् बरु साधारण मानिसभन्दा कैयौं गुणा अगाडि बढेर यसै विधिबाट उनीहरूले आफ्नो मस्तिष्कमा बढिभन्दा बढि प्राण पठाएर गुप्तशक्तिहरूलाई पनि हात पारेका हुन्छन् । यसरी दैविक तथा आत्मिकशक्ति समेत उपलब्ध गर्दछन् । त्यसैले साधारण मानिसहरू योगीहरूको यो क्रमिक विकासलाई चमत्कार वा जादू-चटक सम्झन्छन् । आजका मानिसहरू ज्यादै जान्ने, सुन्ने, पढ्ने विद्वान भएर पनि मूर्ख हुन पुगेका छन्। यस्ता मानिसहरू चमत्कारसँग प्रभावित र चकित हुन्छन्, त्यसप्रति श्रद्धा पनि गर्दछन् तर स्वयंको लागि सदा असम्भव नै ठान्दछन् ।

जुन मानिसहरूले थाहा पाएर होस् वा थाहा नपाईकन नै प्राणतत्व एकत्रित गर्ने नियममा अगाडि बढेका छन्, यस्ताको शरीरमा अपूर्व साहस, बल र शक्तिको तेज देखिन्छ। मूर्ख मानिसहरू यसलाई जन्मजात वा ईश्वरको देन संझेर बिर्सिदिन्छन् । तर यसका विज्ञहरू यो तेज-ओजको वारेमा अनुभव गर्दछन्, त्यसको कारणलाई पनि थाहा पाउँदछन्। प्राणको नियम, विधि नवुझ्नेहरू कुनै तरिकाले जीवनको गाडी घिसारिरहेका हुन्छन् किनकि प्रकृतिको केही यस्तो विचित्र जाल विछ्याइएको हुन्छ जसबाट प्राणीहरू कुनै न कुनै किसिमबाट बाँचेकै हुन्छन् । त्यस्तै मानिसहरू पनि अधकल्चो ज्ञानको कारण सवै कुराहरू प्रभुको इच्छा भनेर चित्त बुझाउँछन् । तर कमसेकम शिक्षित मानिसले त यसलाई बुझेर व्यवहारमा उतार्नु पर्ने हो ! साँच्चिनै भन्ने हो भने प्राणायाम मानव जीवनको अत्यन्त अनिवार्य विषय हो। यसमा प्रत्येक श्वास-प्रश्वास निहित भएको हुन्छ, जसलाई जीवनशक्ति विज्ञान भन्न सक्दछौं ।

प्रकृतिले मानिसको श्वास-प्रश्वासलाई एउटा नियमित गतिबाट चल्न बाध्य गरेको छ। जुन निम्न अनुसार बुझ्न सकिन्छ। एक मिनेटमा श्वास-प्रश्वासको गति;

१ महिनादेखि २ वर्षको आयुसम्म – ३५ पटक हुन्छ ।
२ वर्षदेखि ६ वर्षको आयुसम्म – २३ पटक हुन्छ ।
६ वर्षदेखि १२ वर्षको आयुसम्म – २० पटक हुन्छ ।
१२ वर्षदेखि १५ वर्षको आयुसम्म – १८ पटक हुन्छ ।
१५ वर्षदेखि वृद्धावस्थासम्म – २० पटक हुन्छ ।

त्यसो त पन्ध्र वर्षभन्दा माथिको आयु भएपछि स्त्री वा पुरुष अथवा गर्भिणी स्त्रीहरूको श्वास-प्रश्वासको गति बढ्दै जान्छ तर साधारण नियम तथा डाक्टरहरू र अन्य चिकित्सकको

भनाई अनुसार बाँकी सम्पूर्ण आयुको श्वास-प्रश्वासको गति औसत १८ पटक नै मानिन्छ ।

आयुर्वेद अनुसार वात, पित्त र कफ कुपित हुनाको कारण नै समस्त रोगहरू हुन्छन् । यी तीनवटै दोषहरू कुपित हुने प्रमुख कारण मिथ्या आहार-विहार नै हो । गलत खानपानको कारण स्वरहरूको प्रकृतिक चाल फेरिन्छ र स्वरको चाल फेरिएपछि अनेकौं व्याधिहरू उत्पन्न हुन्छन् ।

प्रत्येक मानिसले यस्तो अनुभव गर्दछन् कि बेस्सरी दौडनाले, घाममा हिँड्नाले, भऱ्याङ्ग चढ्नाले श्वास छिटो-छिटो चल्दछ । त्यसैगरी बसिरहनाले, विश्राम गर्दा श्वासको गति सामान्य र नियमानुकूल हुन्छ । सुत्दाखेरी श्वासको गति केही बढ्दछ । आवेग, क्रोध, मैथुनको समयमा श्वासको गति यति धेरै बढ्दछ र ज्यादै तिव्र हुन्छ । अवस्था अनुसार श्वासको जति नियमित चाल हुनु पर्ने हो त्योभन्दा बढि श्वास-प्रश्वास हुनुले मानिसलाई छिट्टै रोगी र अल्पआयुमा पुऱ्याउँछ ।

योगको मान्यतामा मैथुन त्यज्य वस्तुमा लिइन्छ । जो मानिस परस्त्रीगामी, लम्पट र अत्याधिक कामुक हुन्छ अथवा जुन स्त्री-पुरुष निरन्तर विषय-वासना सेवन गर्दछन्, तिनीहरूले अनेकौं किसिमको सामाजिक आपत्तिहरूका साथै शारीरिक व्याधिहरूको पनि सामना गर्नु पर्ने हुन्छ । यस्ता मानिस छिट्टै मृत्युको मुखमा पुग्दछन् वा अन्त्यमा अत्यन्त कष्ट र दारुण दुःखले भरिन्छन् । यस्ता मानिस पशुको श्रेणीबाट पनि तल खसेर राक्षस हुन्छन् । श्वास-प्रश्वासको गतिलाई नियमाकूल बनाएर दीर्घ जीवनको लागि सन्तुलित आहार र शुद्ध आचरण तथा उत्कृष्ट विचार राख्नु अत्यावश्यक हुन्छ ।

श्वास-प्रश्वासको रहस्य

प्राणायाम गर्नुभन्दा अगाडि श्वास-प्रश्वासको रहस्यलाई जान्नु आवश्यक हुन्छ । यसको ज्ञान नभएको कारण नै लाभको सट्टा हानी नोक्सानी भोग्नु पर्ने हुन्छ । प्रत्येक मानिसको जीवन पूर्णतः श्वास क्रियामा नैं अडेको हुन्छ । श्वास नै मानव मात्रको जीवन हो । खाना र पानी केही दिन नभएर काम चलाउन सकिएला तर श्वास नफेरिकन त कोही पनि बाँच्नै सक्दैनन् । बृद्ध मानिस निर्वल हुन्छन् र कम श्वास फेर्दछन् । जुनवेला श्वास लिन छोड्दछन्, त्यसैबेला प्राणान्त हुन्छ । जीवात्मा केवल श्वासको नै एउटा श्रृंखला हो । सम्पूर्ण प्राणी मात्र नभै रुख-विरुवा, ढुङ्गा र पानीले पनि आफ्नै विधि अनुसार श्वास-प्रश्वास क्रिया गर्दछ । श्वास (प्राण) को अभावमा पानी सड्नेछ, ढुंगा र विरुवाहरूको वृद्धि कार्य रोकिनेछ, मृत्यु हुनेछ ।

तल्लो स्तरको समस्त जीव-जन्तुहरूका लागि पनि श्वास फेर्नु आवश्यक हुन्छ किनकि श्वास बिना जीवन वृद्धि र स्वास्थ्यको अस्तित्व नै हुँदैन ।

आजको सभ्य र सुशिक्षित भनिने मानिसहरू श्वास लिनु र छोड्नुलाई नै पर्याप्त सम्झन्छन् । यस बाहेक उनीहरूलाई न सोच्ने फुर्सद छ न त्यसको आवश्यकता प्रति नै ध्यान दिन सकेका छन् । यस किसिमको बेवास्ताले के गति हुने हो थाहा छैन ? जीउनका लागि श्वास फेर्नु मात्र सबैथोक होइन, त्यसको साथै गतिमा स्वस्थता र साहस पनि आवश्यक पर्दछ । यी छैनन् भने जीवन स्थायी हुन पनि सक्दैन ।

रोगहरूबाट छुट्कारा पाउनका लागि मानिसले ठीकसँग श्वास फेर्न जान्नैपर्छ, अभ्यास गर्नैपर्छ। हुन सक्दछ अनजानमै श्वासको गतिमा सुधार आवोस्। हुन सक्दछ प्रकृतिले यस्तो स्थिति उत्पन्न गरिदियोस् कि मानिसहरूले उचित श्वास लिन विवश हुन् । त्यसको विपरित असावधानीबाट श्वास लिनुले हाम्रो जीवनलाई संकटमा पार्न सक्दछ, जसको कारण यो शरीर दिन-प्रतिदिन नयाँ-नयाँ रोग उत्पादन गर्ने प्रयोगशाला बन्न जानेछ ।

के हामी यो सोच्न सक्दैनौं कि आजको सभ्यता, सुविधा र सम्पन्नताका साथै असंख्य औषधि, अनेकौं किसिमका चिकित्सा पद्धति र ठूलठूला नामचलेका चिकित्सकहरू भएर पनि रोग र रोगीहरूको संख्या बढ्दैनै गैरहेको छ ! यी सम्पूर्णको मूलकारण आजको सभ्यता, शिक्षा प्रणाली, खानपान, रहनसहन, आचरणको साथै सोचविचारको तरिकाले गर्दा नै मानव समाज आज रोग र शोकग्रस्त हुन पुगेको छ ।

विज्ञानको विकाससँगसँगै मानिसको सुविधाहरू पनि बढेको छ। तर मानव समाजको यो दुर्भाग्य नै हो कि आज उनीहरूले यसलाई सही तरिकाले उपयोग गर्नसकेका छैनन्, जसले गर्दा कसैको मनमा न निश्चिन्तता छ, न आनन्द छ र न सुख नै छ ।

मानिसले आफ्नो प्रारम्भिक अवस्थामा श्वास फेर्न सिक्नु पर्ने अवस्था थिएन। उनीहरूले वन्यजन्तुहरू तथा शिशुहरूझैं स्वभाविक तथा उचित रीतिबाट श्वास लिन्थे। प्रकृतिले स्वयं नै शरीरको बनोट अनुसार श्वास फेर्न सिकाएको हुन्छ । तर आजको आधुनिक समाजमा मानिसको त्यो प्राकृतिक श्वासक्रिया प्रणालीमा नै आघात परेको पाइन्छ ।

आधुनिक र सभ्य मानिसहरूमा हिँड्ने, बस्ने, उभिने, सुत्ने आदिको अनुचित तरिका सिकाएर स्वभाविक श्वास क्रियालाई अवरोध पारेर सभ्य, आधुनिक र विकसित भन्ने देखावटी आडम्बर गरिएको छ । श्वास यन्त्रहरूमा भयंकर दुष्प्रभाव पार्ने चुरोट, बिंडी, सुर्ति, रक्सी, जाँड जस्ता दूषित वातावरणलाई प्रश्रर्य दिंदै पुरस्कार दिएर आजका मानिसलाई डाक्टरहरू र औषधिहरूको दास बनाइएको छ र स्वतन्त्रताको नारा दिएर बन्दी बनाइएको छ ।

आजको आधुनिक, सभ्य, शिक्षित मानिसहरू पनि क्षीण, थलथले शरीर, पहेंलो अनुहार, चाउरी परेको छाती, झुकेको काँध भएका, कब्जियत, अम्लपित्त, दम, हृदयरोग, क्षयरोग, एड्स आदिबाट पिडीत पाइएका छन् ।

हामी सबैको जीवनको मूलाधार सही तरिकाबाट श्वास लिनेमा भर पर्दछ। श्वास

विज्ञानलाई बुझ्ने अभ्यास गर्नाले शारीरिक, मानसिक विकासका साथै मानिसहरू विवेकशील, सदाचार र आध्यात्मिक क्षेत्रमा उन्नति, प्रगति गर्नेछन् ।

स्मरण राख्नुपर्छ कि श्वास लिने क्रियामा प्रत्येक श्वास फोक्सोमै पूरा-पूरा हावाले भरिनुपर्छ। जुनबेला यो आवश्यक हुन्छ श्वास पूरा लिन सक्नुपर्छ। प्रत्येक मानिसले बेसरी श्वास लिने, मध्यम श्वास लिने वा छोटो श्वास लिने क्रमको सट्टा पूरा श्वास लिने अभ्यास गर्नु नितान्त आवश्यक छ । पूरा श्वासको अर्थ वातावरणवाट हावा खिचेर त्यसलाई फोक्सोको सम्पूर्ण भागमा पुऱ्याउने प्रक्रिया हो । हावा थोरै वा धेरै जति ताने पनि दिनभरीमा जत्तिपटक तानिन्छ त्यो गहिरो श्वासका साथ शृंखलाबद्ध रूपमा लिनु जरुरी छ।

सदैव गहिरो श्वास फेर्ने प्रक्रिया चालुनै राख्नुपर्ने हुन्छ जसले गर्दा शरीर स्वस्थ र आरोग्य हुन मद्दत मिलोस् ।

श्वास यन्त्र

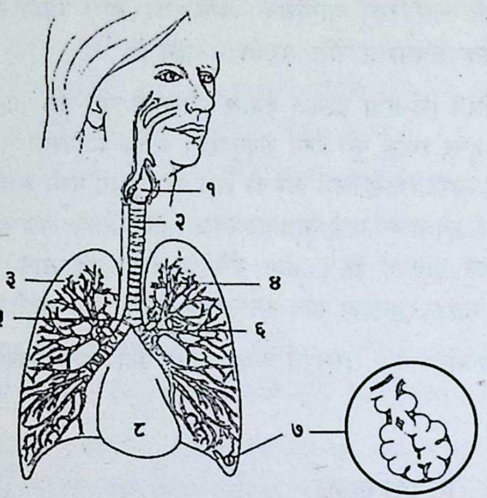
यहाँ तपाईंहरूलाई शरीर विज्ञानको व्याख्याभन्दा पनि श्वास यन्त्रको बारेमा केही जानकारी दिन आवश्यक भएको हुनाले विषय-वस्तुलाई बुझेर आवश्यक लाभ उठाउन सक्नुहोस् भनि प्रस्तुत गरिएको छ ।

श्वास लिने यन्त्र फोक्सो हो र त्यससँग दुइवटा नलीहरू जोडिएका हुन्छन्। फोक्सो पनि दुई वटा नै हुन्छन्। घाँटी र छातीको बीच हुँदै जुन मध्य रेखा जान्छ त्यसको दुबैतिर एउटा-एउटा फोक्सो हुन्छ। रगत र हावा आउने-जाने दुई वटा ठूलो नलीको बीच हुँदै यी दुबै फोक्सोलाई अलग गरेका हुन्छन् । हावा जाने नलीहरू नासिकाको अन्तरंग भागवाट मुखको वाटो नजिकै भएर किलकिले वा गर्दनबाट फोक्सोसँग सम्बद्ध हुन्छन्।

जुनबेला हामी श्वास लिन्छौं त्यसबेला वायुलाई नाकको प्वालबाट तान्दछौं। नाकको प्वालभित्र एक किसिमको लचिलो चिल्लो पदार्थले भित्री भागलाई गिलो पारिराख्दछ। यिनै भिजेको पदार्थको सम्पर्कमा आएर वातावरणवाट तानेको हावा केही तातो हुने गर्दछ। जसले राम्ररी श्वास फेर्न जानेका छन् तिनीहरूलाई कहिल्यै रुघा लाग्दैन किनकि उनीहरूको शरीरमा स्वच्छ र उष्ण रुधिर (रगत) वनिरहेको हुन्छ ।

फोक्सोमा लाखौं प्रकोष्टहरू (Alveolar Sacs) हुन्छन् । वातावरणबाट खिचिएको वायुलाई यी प्रकोष्टहरूले सोस्दछन् ।,यिनीहरूको वनावट यस किसिमले भएको हुन्छ कि प्रकोष्टले "प्राण" लाई हावाबाट छुटचाएर आफूमा राख्दछ र बाँकी हावा जुन शरीरको लागि निरर्थक हुन्छ त्यसलाई प्रश्वासवाट बाहिर फ्याँकिदिन्छ ।

यो प्राणवायु मुटुमा पठाइन्छ। मुटुले रगतलाई शोधनको काम गर्दछ। केवल प्राणवायु नै रक्तशोधनको लागि आवश्यक हुन्छ । अपूरो अथवा अधुरो श्वास लिनाले फोक्सोको



श्वास यन्त्र (श्वास-प्रश्वास प्रणाली)

१) **स्वरयन्त्र** (Lyranx), २) **श्वासनली** (Trachea), ३) **दाहिने फोक्सो** (Right Lung), ४) **देब्रे फोक्सो** (Left Lung), ५) **दाहिने श्वासनलिका** (Right Main Bronchus), ६) **देब्रे श्वासनलिका** (Left Main Bronchus), ७) **प्रकोष्टहरु** (Alveolar Sacs) र ८) **मुटु** (Heart)

लाखौं कोठाहरू मध्ये केही मात्र कार्यरत हुन सक्दछन् । बाँकी धेरैजसो बन्द नै रहन्छन् । बिस्तारै-बिस्तारै यी बन्द भएका कोठाहरूको कार्यक्षमता एवं शक्ति मन्द हुँदै जान्छ वा सँधैको लागि नष्ट हुन्छ ।

दुबै फोक्सोहरू छाती र पाखुराको तलतिरको भागमा लगभग फैलिएका हुन्छन् । अधुरो वा अपूर्ण श्वासको कारण फोक्सो कम काम गर्ने हुन्छ जसको फलस्वरूप शरीरमा प्राणमय वायुको सञ्चार ज्यादै कम मात्रामा हुन जान्छ । अत: आफ्नो शरीर रक्षा र कल्याणका लागि प्रत्येक मानिसले पूरा वा गहिरो श्वास फेर्न जान्नैपर्छ । श्वास यति धेरै होस् कि पेट फुलोस् । यदि श्वास भित्र रोकेर केही समय राख्न सकिन्छ भने त्यसको सम्पूर्ण प्राणमय वायु श्वास यन्त्रले नै सोस्ने छ । यो प्रक्रियाको अभ्यासबाट अनेकौं लाभ हासिल गर्न सकिन्छ भने सम्पूर्ण श्वास यन्त्रले काम गर्न थाल्नेछ र पूरा क्षमतावान बन्न सकिनेछ ।

श्वास कसरी लिने ?

श्वास नली र भोजन नली अलग-अलग हुन्छन् । मुखले चपाएको कुरा केही तरल बनेर जुनवेला पेटतिर जान्छ त्यसवेला श्वास नलीलाई स्पर्श गर्दै अगाडि बढ्दछ । कहिलेकाहीं खानेकुरा खाँदा वा पानी पिउँदा बिर्सेर मुखमा हावा जान्छ यसरी यो हावा श्वास नलीमा जाने कोशिस गर्छ त्यसवेला घाँटीमा अड्किन्छ, किनकि हावासँगसँगै खानेकुराको अंश पनि त्यसको ढोकामा अड्केको हुन्छ । श्वास नलीले हावा बाहेक कुनैपनि चिजलाई स्विकार्दैन । यसबाट यो सिद्ध हुन्छ कि मानिसले सदा नै नाकबाट श्वास फेर्ने गर्नुपर्छ । जसको मुखबाट श्वास फेर्ने बानी छ, तिनीहरूले पनि यो नराम्रो बानी

तुरुन्त छोड्नु नै राम्रो हुनेछ । प्रकृतिले मुख बोल्न तथा भोजन गर्नका लागि नै दिएको हो । शरीरको कुनै अंगको गलत प्रयोग गर्नाले स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्न जान्छ । श्वास फेर्दा जुन वायु हामी वातावरणवाट लिन्छौं त्यसमा अनेकौं अशुद्ध तत्वहरू मिश्रित हुन्छन् । जस्तै चिसो हावा, धूलो, अनेक विषाक्त ग्यास एवं रोगका कीटाणुहरू आदि छान्ने र छुट्याउने क्षमता नाकमा हुन्छ । धूलो छान्ने जाली पनि नाकमै हुन्छ भने मुखमा श्वास यन्त्रलाई सुरक्षित राख्ने कुनै व्यवस्था हुँदैन । त्यसैकारणले वातावरणको समस्त अशुद्धिहरू मुखवाट विना रोकतोक श्वास यन्त्रमा प्रवेश गर्दछन् । त्यसैकारण पनि मुखवाट श्वास लिने बानी तुरुन्त वन्द गर्नैपर्छ ।

मुखवाट श्वास लिनाले अनेक किसिमका संक्रामक रोगहरू लाग्नँछन् । यो खराव वानीले मानिसले अनेकौं रोग-व्याधिको शिकार भएर भोग्नु पर्ने हुन्छ । सर्दी (चिसो) लाग्नु जस्ता अनेकौं घटनाहरू यस्तै बानीको कारणवाट हुन्छ । श्वास लिने उचित एवं प्राकृतिक उपाय केवल नाकले मात्र श्वास लिनु नै हो । अतः शिशु अवस्थादेखि नै बच्चाहरूलाई गाली गरेर भए पनि नाकवाट श्वास लिने वानी वसाल्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।

पूरा र गहिरो श्वास लिने साधारण विधि

क) छोटो-छोटो श्वास नलिएर लगातार लामो र गहिरो श्वास लिने बानी बसाल्नुपर्छ ।

ख) केही सेकेण्डसम्म श्वास भित्रै रोक्नु र ताजा हावा सम्पूर्ण फोक्सो तथा शरीरमा पुग्न दिनु आवश्यक हुन्छ ।

ग) अब छातीलाई स्थिर राख्दै पेटलाई केही भित्रपट्टी तानेर लिएको श्वासलाई विस्तारै वाहिर छोडौं । जति-जति श्वास बाहिर जान्छ त्यति-त्यति पेटभित्र पस्दै जाओस् । यसरी पेटका साथै छातीमा रहेको हावा पनि पूरै बाहिर निस्कने छ । जुनबेला सम्पूर्ण हावा बाहिर निस्कन्छ त्यसबेला तुरुन्तै बाहिरी हावा नलीएर केही बेर रोकेर मात्र बिस्तारै हावा लिन सकिन्छ । यसरी श्वासको पूरक-कुम्भक-रेचक क्रिया राम्रो भएपछि पूरा वा लामो श्वास फेर्ने बानी पर्ने हुन्छ ।

दीर्घ श्वास क्रिया

दीर्घ श्वास-प्रश्वास क्रिया यदि प्रतिदिन विहान र साँझमा करीव आधा घण्टा गर्ने हो भने मानिसको चौविसै घण्टा अत्यन्त आनन्दपूर्वक वित्नेछ । विहानको अभ्यासले दिनभरी र साँझको अभ्यासले रातभरी श्वास क्रिया व्यवस्थित रहनेछ । गहिरो श्वास लिनका लागि ओठहरू राम्ररी वन्द गरिएको हुनुपर्छ । ओठहरू बन्द गर्ने अभ्यास भैसकेपछि गहिरो श्वास फेर्ने कार्य अझ सजिलो हुन्छ । यसरी नाकले राम्ररी श्वास लिने प्रक्रियामा हामी एउटा प्रयोग गरेर हेरौं । तपाईं मुख खोलेर एउटा लामो हाई गर्नुहोस् । हाई यसरी

गर्नुहोस् कि कतिसम्म तपाईंले हावा आफ्नो फोक्सोमा भर्न सक्नुहुन्छ। अब ओठ बन्द गरेर मुखबाट अलिकति पनि हावा जान नपाओस्। अव त्यसैगरी दुबै नासिकाबाट त्यत्ति नै श्वास लिनुहोस् जति मुखबाट लिनुभएको थियो।

सायद तपाईंले अनुमान गर्न सक्नुहुन्न होला कि नाकबाट श्वास लिँदा कति धेरै लाभदायक हुँदो रहेछ! यदि हामी दुई-चार पटक यसैगरी श्वास लिन सक्यौं भने अभ्यास गर्ने बानी बन्नेछ र प्रसस्त लाभ हुन सक्दछ। यस्तो अभ्यासले हामीले अर्को एउटा लाभ पनि पाउन सक्दछौं, राती सुत्दा छाती थिचिएर फोक्सोमा दवाब परेर कम हावा जान्छ र स्वतः मुख खुल्छ र मुखबाट श्वास लिन थालिन्छ तर नाकबाट श्वास फेर्ने अभ्यास भएपछि यस्तो सम्भावना रहँदैन।

हामीले सँधै याद राख्नुपर्छ कि शुद्ध वातावरणमा बस्नु र शुद्ध वायु सेवन गर्नु आरोग्यको लागि परम आवश्यक हुन्छ। त्यसका साथै नाकबाट लामो श्वास लिएर आफ्नो फोक्सोलाई पूरा ताजा बनाउन यथासम्भव प्रयास गर्नुपर्छ। यसको लागि भस्त्रिका र कपालभातिलाई पनि नियमित गर्नु लाभकारी हुन्छ।

दीर्घ श्वासको एउटा अति उत्तम प्रयोग

लामो श्वास लिने एउटा अर्को विधिलाई प्रयोग गरेर हेरौं। हामीले जुन श्वास लिइरहेका छौं त्यसले हामीलाई शरीर भित्रबाट र बाहिर वातावरणसँग जोडेको छ। बाहिर विस्तृत, विशाल फैलिएको संसार छ भने भित्र शरीरको आफ्नै संसार छ। प्रकृतिको एउटा आवश्यक अंग, एउटा आवश्यक तत्व हावा नै हो। हाम्रै शरीर पनि हावा विना आफ्नो गति बन्द गर्दछ र हाम्रो चेतना समेत हराउनेछ। त्यो वास्तवमा हावा नै हो जसले हामीलाई बाहिर र भित्रसँग जोड्न मद्दत गर्दछ। हाम्रो चेतन-आत्मा पनि हावाकै कारण स्थूल तत्वहरूबाट निर्मित शरीरसँग जोडिएको छ।

आजको आधुनिक शिक्षित जीवन यति कृत्रिम भैसक्यो कि अब हामीले बाँच्ने कला नै बिर्सिसक्यौं। त्यसलाई पुनः व्यवस्थित गर्न प्रकृतिमा जानैपर्छ। प्रकृतिका ती सम्पूर्ण रहस्यसम्म पुग्नैपर्छ जहाँ हाम्रा योगी, ऋषिमुनि, महात्माले यात्रा गरेका थिए र जुन यथार्थ रूपमा हाम्रो जीवनसँग आधारित छ।

गहिरो श्वासले फोक्सोमा प्रसस्त अक्सिजन (प्राण) पुऱ्याउने काम गर्दछ। प्राकृतिक श्वासले पेटमा कम्पन उत्पन्न गर्छ, छातीमा होइन। यदि हामीले नाबालक शिशु सुतेको हेर्ने हो भने यस रहस्यलाई स्पष्ट बुझ्न सक्दछौं। उनीहरू कति प्राकृतिक, कति निर्दोष श्वास फेरिरहेका हुन्छन्। गहिरो श्वास बाहिर छोड्नाले बढिभन्दा बढि कार्बनडाईअक्साइड बाहिर निस्कन्छ। गहिरो श्वास लिने र छोड्ने क्रियाले हाम्रो शरीरमा नयाँ मांस, मज्जा र रगतको निर्माण हुन्छ। यसरी हामीमा नयाँ शक्ति र उर्जा जाग्रित हुन्छ। दश मिनेट

गहिरो श्वास लिउँ र बाहिर छोडौं । आफूलाई एकछिन बिर्सेर श्वास लिने यन्त्र मात्र बनौं र सम्पूर्ण शक्ति श्वासमा नै केन्द्रित गरौं । अब श्वास भित्र गएको क्रियालाई ध्यानपूर्वक हेरौं र महसूस गरौं । पूर्णरूपमा साक्षीभाव भएर हेरौं । प्रत्येक श्वासको चोट नाइटोमा परोस् र त्यसका लागि पूरा शक्ति लगाइदिऊँ । श्वास गति तिव्र-तिव्रतर बनाउँदै लैजानुहोस् । सारा व्यक्तित्व तूफानभैं काँप्न थालोस् र एउटा आँधिभैं महसूस होस् । मुख बन्द राख्दै र केवल नाकबाट मात्र श्वास लिनुहोस् । श्वास खूब गहिरो, खूब तेज गतिमा पूरा शक्ति लगाएर लिने कोशिस गर्नुहोस् । आफूलाई अलिकति पनि बाँकी नराख्नुहोस्, पूरै शक्ति लगाई दिनुहोस् केवल-केवल श्वासमा नै ध्यान केन्द्रित भएर रहोस् । गहिरो श्वास चालु रहोस् । यो पूरै दश मिनेटसम्म नै जारी रहोस् । पेट पूरै फुल्दै टाँसिदै जाओस् । श्वास पूरा भित्र जाओस् । श्वास पूरै बाहिर आओस् । चारैतिर खाली श्वासै-श्वास मात्र रहोस् र सबैथोक विर्सिदिनुहोस्, केवल-केवल लिने र छोड्ने क्रिया मात्र बाँकी रहोस् ।

श्वाससँगसँगै शारीरिक क्रियाहरूलाई पनि पूरा सहयोग गर्नुपर्छ । स्मरण रहोस् कि मानिस ज्यादै अहंकारवादी हुन्छ । उसले आफूले बनाएको मापदण्डबाट हट्न चाहँदैन । किनकि ऊ आधुनिक सभ्यताबाट सिकाइएको रीति-रिवाजमै हराइसकेको छ । यहाँसम्म कि उसले आफैंलाई बिर्सिसक्यो । यो असत्य सभ्यता, यो देखावटी प्रक्रिया, यो अप्राकृतिक बानी-विचारले मानिसको सर्वनाश गरेर छोड्नेछ । आउँदा दिनमा मानिस असक्त, निर्वल हुनेछन् र काल गतिमा हराउने छन् । हामीले केही समयसम्मका लागि आफ्नो अहं, म र मेरोलाई किनारा लगाएर राखौं । केवल "शरीर" मात्र रहोस् । एउटा निर्दोष शिशुभैं हुनुहोस् । केवल शरीरले श्वास लिने र छोड्ने कार्य गर्दै गहिरो श्वास, तेज श्वास होस् । गहिरो र तेज श्वास लिनुहोस् । शरीरलाई नरोक्नुहोस्, शरीरको सम्पूर्ण क्रियालाई स्वतन्त्र छोडिदिनुहोस् । केवल दश मिनेट एकाग्र भएर यो क्रिया गर्नुहोस् । कुनै संकोच, कुनै पिर-चिन्ता नलीनुहोस्, प्राकृतिक रूपमा स्वतन्त्र छोडिदिनुहोस् । केवल-केवल श्वास बाँकी रहोस् र श्वास गहिरो, श्वास तेज बनाएर निरिक्षण गर्नुहोस् । शरीर भित्र शक्ति जाग्रित भएमा शरीर काम्न सक्दछ, आन्दोलित हुन सक्दछ तर शरीरमा कुनै तनाव, कुनै खिचाव, कुनै रोकावट नहोस् । श्वास लिंदा र छोड्दा जे-जे हुन्छ हुन दिनुहोस् । यसबाट शरीरमा स्वामित्व स्थापित हुनेछ जसबाट शक्ति प्राप्ति गर्ने बाटो खुल्नेछ ।

केवल दश मिनेटका लागि गहिरो श्वास जारी राख्नुहोस् । केही पनि नबचाउनुहोस् सबैथोक दाउमा लगाइ दिनुहोस् । गहिरो श्वास, तेज श्वास - गहिरो श्वास, तेज श्वास लिनुहोस् ।

श्वासको यो प्रयोगबाट गहिरो शक्ति लगाउनाले शरीर र श्वास, बाहिर र भित्र दुबैलाई एकाकार गरिदिनुहोस्, त्यसपछि सम्पूर्ण शरीरमा एउटा विद्युतभैं तरङ्ग दौडनेछ ।

एउटा अद्‌भुत र आश्चर्यजनक शक्ति तपाईंमा आउनेछ । यसलाई एउटा अनिवार्य बानी बनाएर नित्य-निरन्तर गर्दै जानुहोस् ।

यो क्रियाले शरीर र मनलाई एकाकार गरेर नयाँ शक्ति, नयाँ अनुभूति प्रदान गर्नेछ । यो क्रिया शुद्ध वातावरणमा मुख नखोलिकन गहिरो श्वास, पूर्णश्वास लिने र छोड्ने क्रियाका साथ अभ्यास गर्दा आशा गरेकोभन्दा बढि लाभ उठाउन सकिन्छ । यो प्रयोगबाट कुनैपनि हानी हुँदैन । यो एउटा अनिवार्य र पूर्ण व्यायाम पनि हो ।

प्राणायाम परंतप

हामीले जुन श्वास लिन्छौं, त्यो स्थूलवायु हो । यो प्राणवायुको बाहिरी रूप हो । स्थूलवायुको नियमनबाट सूक्ष्म प्राणवायुलाई नियमित राख्ने प्रक्रियालाई प्राणायाम भनिन्छ; "प्राण+आयाम= प्राणायाम" । आयाम भनेको दीर्घ अर्थात् विशालतालाई बुझाउँछ । प्राणवायुलाई दीर्घ र विशाल बनाउनु अर्थात् प्राणशक्तिको क्षमतालाई विस्तार गर्नु, वृद्धि गर्नु प्राणायामको उद्देश्य हो । प्राणायाम वा प्राणको व्यायाम जान्नुभन्दा पहिले प्राणको अर्थ स्पष्ट हुनु आवश्यक हुन्छ ।

मानिसको मेरुदण्डमा रहेको सुषुम्ना नाडीमा निरन्तर प्रवाहित हुने विद्युत-उर्जालाई नै 'प्राण' भनिन्छ । यही प्राण 'ब्रह्म' हो । यो नै सत्य र जीवनीशक्ति पनि हो । कुण्डलिनी शक्ति भनेको पनि यही हो । प्राण शरीरको सबैभन्दा महत्वपूर्ण तत्व हो, त्यसैले मानिस मरेपछि प्राण गएछ भनिन्छ । यही प्राणशक्ति (ब्रह्मशक्ति) नसा-नसा र रक्तका कण-कणमा प्रवाहित छ । एउटै प्राणले शरीरलाई जीवित राख्दै सुव्यवस्थित ढंगबाट कार्य सञ्चालन गर्दछ । यस प्राणशक्ति पाँच भागमा विभक्त गरिएको छ ।

१) प्राण :- यो हृदयमा रहन्छ । यसले वायुमण्डलबाट अक्सिजन खिच्ने काम गर्दछ ।

२) अपान :- यसको क्षेत्र गुदद्वार हो । यसले मलमूत्र बिसर्जन गर्ने कार्य गर्दछ ।

३) समान :- यसको क्षेत्र नाभि हो । यसले खाएको अन्नलाई तेज अर्थात् तापमा परिणत गर्दछ । यही ताप हाम्रो सम्पूर्ण शरीरमा समानरूपले रहेको हुन्छ ।

४) उदान :- यो कण्ठमा हुन्छ । यस प्राणले अन्नलाई निलेर आमाशयमा पुऱ्याउने कार्य गर्दछ ।

५) व्यान :- सम्पूर्ण रक्तमा यो विद्यमान छ । रगतलाई सम्पूर्ण अंग-प्रत्यंगहरूमा प्रवाहित गराउने यसको कार्य हो ।

प्राणायाम मानवको लागि त्यस्तो विज्ञान हो, जसको नित्य-निरन्तर व्यायामले जीवनचक्र चल्दछ । त्यसैले प्राण जीवनचक्रको केन्द्र-विन्दु हो ।

प्राणशक्ति हरदम हाम्रो नासारन्ध्र (नाकको प्वाल) बाट चल्ने श्वास-प्रश्वासको रूपमा प्रवाहित भइरहन्छ। श्वासको प्रवाहलाई इच्छा अनुसार बदलेर त्यसको अत्यधिक व्ययलाई रोकी प्राणमाथि नियन्त्रण पाउने विज्ञानलाई नै प्राण विज्ञान भनिन्छ।

श्वास आएको-गएको अनुभव हामीलाई नासारन्ध्रबाट सजिलैसँग हुन्छ। नासारन्ध्रबाट चलिरहने श्वासको आवागमनलाई नै सामान्य भाषामा "स्वर" वा "स्वर चल्नु" भनिन्छ। स्वरहरू तीन प्रकारका छन्। ती हुन्; १) दायाँ स्वर, २) बायाँ स्वर र ३) मध्यम स्वर।

१) दायाँ स्वर :- दायाँ नासारन्ध्रबाट श्वास चलिरहँदा त्यसैलाई दायाँ स्वर भन्ने गरिन्छ। यसको यौगिक नाम 'पिंगला' हो। यो स्वर चलिरहँदा शरीरमा उर्जा उत्पन्न हुन्छ। यही कारण यसलाई सूर्यको प्रतिक मानिन्छ। अतः दायाँ स्वरलाई 'सूर्य स्वर' भनिन्छ। यो रज-प्रधान स्वर अर्थात् नाडी हो।

२) बायाँ स्वर :- बायाँ नासारन्ध्रबाट श्वास चलिरहँदा त्यसैलाई बायाँ स्वर भन्ने गरिन्छ। यसको यौगिक नाम 'इडा' हो। यो स्वर चलिरहँदा शरीरमा तुलनात्मक रूपमा सूर्य स्वरभन्दा कम उर्जा उत्पन्न हुन्छ। त्यसैले पनि यसलाई चन्द्रमाको प्रतिक मानिन्छ। अतः यसलाई 'चन्द्र स्वर' पनि भन्ने गरिन्छ। यो तम प्रधान स्वर अर्थात् नाडी हो।

३) मध्य स्वर :- दुवै नाकको प्वालबाट तीव्र श्वास चलिरहेमा त्यसैलाई मध्य स्वर भनिन्छ। यसको यौगिक नाम 'सुषुम्ना' हो। यसरी स्वर चल्दा शरीरमा उर्जाको स्तर सम हुन्छ। यसैकारण यो शरीरको आवश्यकता अनुसार बायाँ-दायाँ दुवै स्वरहरू (गर्मी, ठण्डी) लाई सन्तुलन गर्नेलाई "चेतना" को प्रतिक मानिन्छ। यो सत्व-प्रधान स्वर हो। यसलाई 'गुप्त स्वर' पनि भनिन्छ।

जीवनमा सन्तुलन कायम राख्न यो सुषुम्ना स्वरको ठूलो महत्व छ। यसको मानव स्वास्थ्यसँग घनिष्ठ सम्बन्ध हुन्छ। यसको स्वस्थता बिना मानिसले आफूलाई सुख-दुःख, राम्रो-नराम्रो भाव, विचार, इच्छा, कर्म आदि बीच समन्वय मिलाउन असमर्थ हुन्छ। प्राणायामको प्रयोग इडा-पिंगला दुवै स्वरहरू खुलाई यही सुषुम्नालाई सञ्चालन गराउन (स्वस्थ राख्नु) हो। प्राणायामको अभ्यासबाट योगीहरू सुषुम्ना राजमार्गबाट सूक्ष्म प्राणवायुको सञ्चार गराएर आफूलाई ब्रह्ममा लिन गराउँदछन्। जुनबेला प्राण (चित्त) सुषुम्नामा जागृत हुन्छ, त्यसबेला प्राण गतिहीन भई स्थिर हुन्छ। चित्तबाट वासनाको क्षय भएर मन स्थिर हुन पुग्दछ। त्यसैले योग साधनामा वायु निरोधलाई प्रधानता दिइएको हो। वायु निरोध अर्थात् श्वास विज्ञानकै अर्को नाम प्राणायाम हो। श्वास विज्ञान प्राणायामको अन्तिम लक्ष्य हो। यसको सम्वन्ध मोक्षसँग हुन्छ। मनोविज्ञान तथा परामनोविज्ञानले श्वास विज्ञानको स्थूल विश्लेषण मात्र गर्दछ। यसको सम्वन्ध शरीर र मनसम्म मात्र हुन्छ, चेतनासँग हुँदैन। स्वरहरू तीन किसिमका हुन्छन् भन्ने कुरा माथि

उल्लेख गरिसकेका छौं । यी स्वरहरू केही समयको अन्तरालमा स्वत: फेरिरहेको हुन्छ । कहिले बायाँ स्वर चल्दछ भने कहिले दायाँ स्वर र कहिले मध्य स्वर चलेको हुन्छ । मध्य स्वरमा श्वास दुबै नाकको प्वालबाट आउने-जाने क्रम हुन्छ । यसरी स्वर चल्दा यो एक निश्चित समयमा निश्चित नाकको प्वालबाट चल्ने हुन्छ । निश्चित अवधि पूरा भएपछि यसले आफ्नो धारा परिवर्तन गर्दछ । प्रात: सूर्योदयको समयमा दुई-दुई घण्टाको अन्तरालमा यी स्वर पालै-पालो गरी चलिरहन्छन् । यसरी अहोरात्रमा (रात-दिन) १२ पटक बायाँ र १२ पटक दायाँबाट नियमित रूपले चलिरहने यी स्वरहरू कहिलेकाहीं अस्वस्थताको अवस्थामा अनियमित रूपबाट चल्न थाल्छन् ।

कहिले एक स्वर बन्द भइरहन्छ भने कहिले अर्को तथा कहिले दुबै स्वर मन्द चलिरहेको हुन्छ । यसरी श्वासको सफा र स्वच्छ प्रवाह नदेखिने हुन्छ । यस स्वर अवरोधलाई हटाएर पुन: स्वस्थ अवस्थामा ल्याउन जुन क्रियाको विधान गरिएको छ त्यसलाई "शोधन क्रिया" भनिन्छ । यो हामीले बुझ्नुपर्छ कि प्राणायाम पनि त्यसबेला सफल हुन्छ जब हामी शोधन क्रियाबाट पहिले स्वरको सुसञ्चालन गराउँदछौं । त्यसैले प्राणायाम पूर्व शोधन क्रिया गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ ।

शोधन क्रिया

प्राणायाम गर्नुभन्दा पूर्व साधक-साधिकाहरूले शोधन क्रिया गर्नु आवश्यक छ । यसबाट प्राणायाम गर्ने मंगलमय भूमिका तयार हुन्छ । सर्वप्रथम हामीले कुन स्वर खुला छ र कुन बन्दछ भन्ने थाहा पाउनुपर्छ । त्यसको लागि औंलाले कुनै एकापट्टिको नाकको प्वाल थुनेर अर्कोले श्वास लिने र छोड्ने गर्दा जुनबाट खुलारूपले श्वासको आवत-जावत भइरहेको हुन्छ त्यसलाई खुला सम्झनु पर्दछ । यदि श्वास लिन-छोड्न अवरोध भएमा स्वर बन्द भएको बुझ्नुपर्छ ।

शोधन क्रियाको तीन अवस्थाहरू हुन्छन्; १) स्वर सञ्चालन क्रिया, २) सुषुम्ना सञ्चालन क्रिया र ३) नाडी शोधन क्रिया ।

१) स्वर सञ्चालन क्रिया

हाम्रो शरीरमा ७२ हजार नाडीहरूको उत्पत्ति भएको हुन्छ । वास्तवमा हाम्रो शरीर नाडीहरूकै एउटा महान पुञ्ज हो । यी सम्पूर्ण नाडीहरू मध्ये मुख्य १० नाडीहरू निम्न रूपमा रहेका छन्; सुषुम्ना, इडा, पिंगला, गान्धारी, हस्तिजिव्हा, यशस्विनी, अलम्बुषा, पूषा, कुहु र शंखिनी । यी नाडीहरू सहस्रारबाट तलतिर आँखा, कान, मुख, घाँटी हुँदै गुदद्वारसम्म पुगेका हुन्छन् । यिनीहरू मध्ये वायाँ स्वर 'इडा' (चन्द्र नाडी) र दायाँ स्वर 'पिंगला' (सूर्य नाडी) आज्ञाचक्रमा आएर संगम हुन्छन् । यस स्थानबाट सुषुम्ना नाडी

प्रारम्भ भएर गुदद्वारसम्म पुग्दछ ।

यिनै तीन नाडीहरू (इडा, पिंगला र सुषुम्ना) मूलरूपले प्राणायाम गर्नुभन्दा अगाडि सञ्चालन गर्नुपर्छ, जुन प्रक्रियालाई स्वर सञ्चालन क्रिया भनिन्छ ।

विधि

क) बायाँ खुट्टा खुम्चाएर बस्ने, बस्दा गुदद्वार र मुत्रद्वारलाई कुर्कुच्चाले दबाएर बस्ने । दायाँ खुट्टा पनि मोडेर बस्ने । बायाँ हात भुइँमा सिधा टेकाउने । बायाँ कञ्चट कुममा टँसाउने । यस किसिमले केही बायाँ ढल्किएर बस्ने ।

ख) त्यसपछि दायाँ हातले मुट्ठी पारेर दायाँ नलीखुट्टा समाएर पछाडि लैजाने र प्रभावकारी ढंगबाट यसलाई केही बेर जारी राख्ने । यसबाट दाहिने स्वर राम्रोसँग खुल्ने गर्दछ अर्थात् यसो गर्दागर्दै दाहिने स्वरमा जीवनीशक्ति राम्रोसँग सञ्चालन भएर गएको संझनुपर्छ ।

ग) त्यसैगरी बायाँ स्वर पनि सञ्चालन गर्ने । जब यी दुबै स्वर सञ्चालन हुन थाल्छन् त्यसपछि सुषुम्ना सञ्चालन क्रिया शुरु गर्नुपर्छ ।

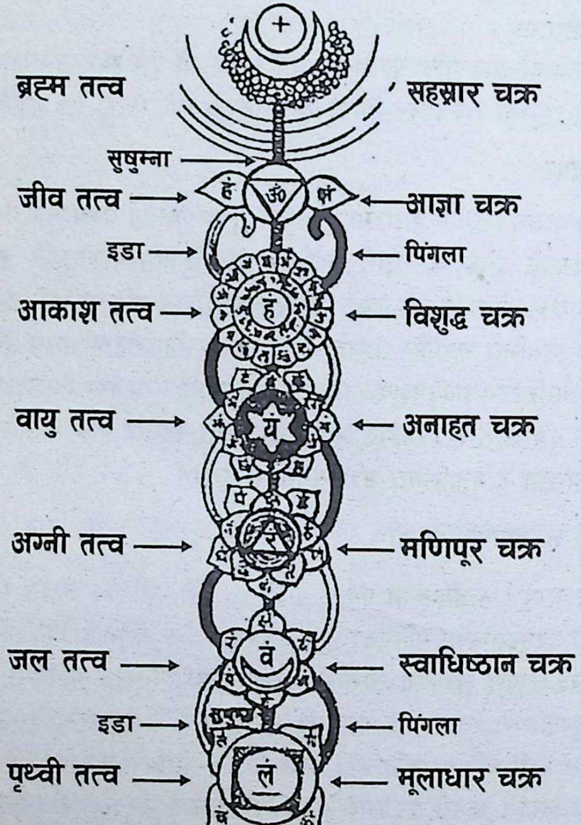
यसका फाइदाहरु

स्वर सञ्चालन क्रियाले शरीरमा पूरै नाडी-पुञ्जहरूलाई सञ्चालन गराएर व्यवस्थित बनाउँछ । यसको दैनिक अभ्यासले स्वर बन्द भैरहने समस्याको पनि समाधान हुन्छ र मानिसमा स्वर अवरोधबाट हुने समस्त दोषहरूबाट बच्न सकिन्छ। शीतप्रधान नाडी इडा (चन्द्र नाडी) नियमित भएपछि उष्णता वा पित्तजन्य विकारहरू साम्य हुँदै जान्छन् तथा अग्निप्रधान नाडी पिंगलाको (सूर्य नाडी) नियमितताले कफजन्य विकारहरूको चिकित्सा हुन्छ। यसरी दुबै स्वरहरू नियमित भएर चल्दा वात, पित्त र कफ सन्तुलित भई दोषहरू पनि हटेर जान्छन् र मनःस्थिति सदा सन्तुलित हुन्छ ।

२) सुषुम्ना सञ्चालन क्रिया

सुषुम्ना सम्पूर्ण नाडीहरूमा प्रधान नाडी हो । यो शरीरको जीवन रेखा हो, जसलाई योगशास्त्रमा 'त्रिपुरसुन्दरी' भनिएको छ। यो विद्युतशक्तिको भण्डार हो। विद्युतशक्ति उर्जा उत्पादन गरी सम्पूर्ण शरीरमा त्यसको सञ्चार गराउने कार्य यहींबाट हुन्छ । मूलाधार चक्रदेखि कुण्डलिनी शक्ति यसै नाडीको माध्यमबाट नै ब्रह्मरन्ध्रतिर सर्दछ । यसैलाई शक्तिको उर्ध्वमूखी प्रक्रिया भनिन्छ । यसबाट रज-वीर्यको रक्षा हुन्छ र अपूर्व शान्तिको अनुभव गराउँदछ । जसरी इडालाई गंगा, पिंगलालाई यमुना एवं सुषुम्नालाई सरस्वती नदीको संगमको रूपमा लिइएको छ । यीनै तीनवटा नाडीहरू आज्ञाचक्रमा माथि जहाँ गएर मिल्दछन् त्यसै स्थानलाई त्रिकुटी, भृकुटी वा त्रिवेणी तीर्थ भनिन्छ । यस त्रिवेणीमा

स्नान नगरेका मानिस बाहिरी जुनसुकै प्रयाग जस्ता त्रिवेणीमा स्नान गरेपनि कुनै पुण्य फल प्राप्ति गर्दैनन् । त्यसैले सद्गुरु कृपाबाट यो त्रिवेणी प्रयाग स्नान जुन आत्मतीर्थको बोध गरेर आज्ञाचक्रमाथि यस तीर्थराज त्रिवेणीमा मानस स्नान वा यौगिक स्नान गर्दछन्, तिनीहरूले निश्चित रूपमा नै मुक्तिपद प्राप्ति गर्दछन् । हामीलाई थाहा भैसक्यो इडा, पिंगला र सुषुम्ना मध्ये सुषुम्ना सर्वप्रधान नाडी हो । यसको गर्भमा बज्रिणी नामक एउटा नाडी हुन्छ। यो नाडी मुत्रद्वारदेखि टाउकोसम्म पुगेको हुन्छ। वज्रनाडीको बीचमा आद्यन्त प्रणवयुक्ता अर्थात् चन्द्र, सूर्य र अग्नि स्वरूपा ब्रह्मा, विष्णु र शिव बाहेक आदि एवं अन्तमा मिसिएको माकुरोको जालोभैँ ज्यादै सूक्ष्म चित्रिणी नाडीको बीचमा एउटा विद्युतभैँ वर्ण भएको नाडी छ जसलाई ब्रह्म नाडी भनिन्छ, यो ब्रह्म नाडी मूलाधार चक्र स्थित महादेवको मुखबाट प्रारम्भ भएर टाउकोमा सहस्रार चक्रसम्म फैलिएको हुन्छ ।



षट्चक्र, नाडीहरु र तत्वहरुको स्थान

योगीहरूले यस ब्रह्म नाडीको विषयमा रात-दिन ध्यान गर्नुपर्छ किनकि योग साधनाको चरम उपलब्धि यसै ब्रह्म नाडीबाट नै प्राप्ति हुन्छ। यसै ब्रह्म नाडी भित्रबाट अग्रसर हुँदै गएमा नै आत्मसाक्षात्कार प्राप्ति हुनेछ र मुक्ति प्राप्ति हुनेछ ।

सुषुम्ना नाडीको बीचमा रहेको ब्रह्म नाडीमा नै सम्पूर्ण कुण्डलिनी चक्रहरू स्थापित भएका हुन्छन् ।

इडा		पिंगला	
बायाँ नाडी	**बायाँ मस्तिष्क**	**दायाँ नाडी**	**दायाँ मस्तिष्क**
चन्द्रमा	विश्लेषण	सूर्य	चिन्तन
रात	मौखिक	दिन	स्थानिक
निलो	अस्थायी	रातो	यही नै, अहिले नै
चिसो	पक्षपाती	तातो	पवित्रतावादी
नकारात्मक	स्पष्ट	सकारात्मक	अस्पष्ट
मन	बहस	ओजस्विता	अनुभव
मनस	बुद्धि	प्राण	अन्तर्ज्ञान
आत्मनिष्ठ	तर्क	वस्तुनिष्ठ	भावना
समष्टिपरक	विचार	क्रमिक	अनुभूति
कलात्मक	क्रियाशील	व्यवहारिक	निस्क्रिय
रंग, स्थान, ध्वनि	-	शब्द	-
अन्तर्मुखी	अन्धकार	बहिर्मुखी	प्रकाश
अतः प्रज्ञा	अर्धचेतन	तर्क	चेतन
	मितभाषी		बोलचाल
	कविता		गणित
	गूढता		तर्क
	कला		कानून
	विषयनिष्ठ		वस्तुनिष्ठ

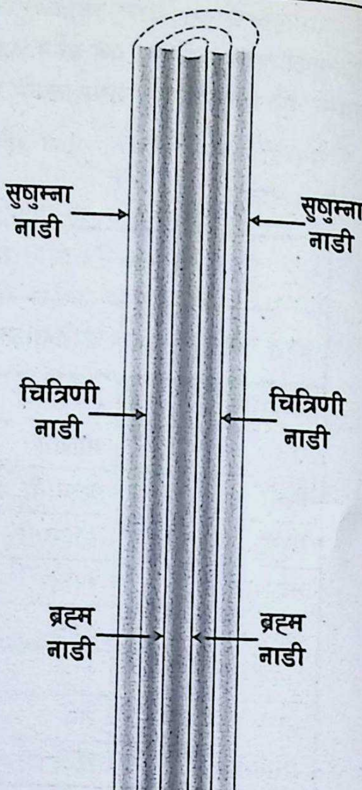
विधि

क) सिधा उभिने। दुवै हात कैंची पारेर तालुमा राख्ने। लामो श्वास भरेर भित्री कुम्भकमा बस्ने। अब दायाँतिर अर्धचन्द्रासनमा आउने। पुनः सिधा हुने।

ख) हातलाई टाउकोमा यथावत राखी भित्री कुम्भकमा बस्ने । अगाडितिर भुक्ने र बिस्तारै श्वास छोडिदिने। उठ्दै पछाडितिर भुक्ने। पुन: सिधा हुँदै श्वास छोडिदिने।

ग) फेरि टाउकोमै हात राखेर भित्री कुम्भकमा बस्ने । टाउकोलाई काँधको समानान्तर अलि छड्के पारेर दायाँ सक्दो पछाडितिर बटारिँदै पीठको तलतिर मोडिने । पुन: सिधा हुने । यही क्रिया बायाँतिर पनि दोहऱ्याउने र अन्तमा श्वास छोडिदिने ।

घ) यो पूरा चक्र एकपटक गर्नु पर्याप्त हुन्छ। दोहऱ्याउन पनि सकिन्छ। ध्यान श्वास वा क्रियाको क्रमतर्फ एकाग्र राख्ने तथा क्रममा सिघ्रता नदेखाउने ।



सुषुम्ना मार्ग

यसका फाइदाहरू

यसरी तीनै नाडीहरू प्राण वाहक नाडीहरू हुन् तथा चन्द्रमा, सूर्य र अग्नि क्रमबाट यसका देवता हुन् । सुषुम्ना नाडी चलेको बेलामा ध्यान राम्रो लाग्दछ। सुषुम्नामै ध्यानको अभ्यास निरन्तर गर्दै जाँदा मात्र कुण्डलिनी जागृत हुन्छ र सुषुम्ना हुँदै षट्चक्रहरूको भेदन गर्दै माथि उठ्न थाल्छ। त्यसैले यसै नाडीलाई स्थिर गरेर प्राणायाम गर्नाले छिटोभन्दा छिटो सुषुम्ना जागृत हुनेछ।

३) नाडी शोधन क्रिया

नाडी शोधन क्रिया श्वासको अभ्यास हो । प्राणायाम गर्नुभन्दा पूर्व यो क्रिया गर्नु अनिवार्य हुन्छ । यसबाट अष्टधातु शुद्धि र अन्त:करणको पनि शुद्धि हुन्छ ।

विधि

क) आफ्नो अभ्यस्त कुनै एक ध्यानासनमा ढाड सिधा पारेर बस्ने । दायाँ स्वर बन्द गर्ने । अब बायाँबाट दीर्घ श्वास भरेर त्यसलाई नरोकिकनै दायाँबाट सिघ्रतापूर्वक छोडिदिने । फेरि बायाँ स्वर बन्द गरी त्यसरी नै दायाँबाट लिएर सिघ्रतापूर्वक बायाँबाट छोडिदिने ।

ख) त्यसैगरी क्रमशः बायाँबाट लिएर बायाँबाट नै तथा दायाँबाट लिएर दायाँबाट नै छोडिदिने ।

ग) यसरी नै दुवै नाकको प्वालबाट लिएर दुवैबाट छोडिदिने ।

घ) उपर्युक्त प्रत्येक क्रमलाई तीनदेखि पाँच पटकसम्म जारी राख्दै गर्दै जाने ।

यसका फाइदाहरू

यसले रक्त शुद्धि गर्दछ । शरीरबाट दूषित पदार्थहरूलाई निकालेर शुद्ध गर्दै मानिसलाई कान्तिवान बनाउँछ । जठराग्निमा विद्युतशक्ति बढ्दछ र प्राणायामको बेलामा रौं-रौं प्रफुल्लित भएर आउनेछ । उत्साह, उमंग, जोश, जाँगर, धैर्य उत्पन्न भएर मनको चञ्चलता नाश हुनेछ । चित्तवृत्तिहरू निरोध हुन्छ । आचार-विचारहरूमा समेत आमोल परिवर्तन आउनेछ । तमस एवं रजस विचारको अन्त भएर सात्विक भावना तथा विचारहरूको उदय हुनेछ । यसले विभिन्न रोग, बुढ्याई र मृत्युमाथि पनि विजय प्राप्त गराउँदछ अर्थात् आक्रमणबाट सुरक्षा प्रदान गरी मानवलाई दीर्घायु बनाउँछ ।

यदि आवश्यकता अनुसार हामीले स्वर तत्काल खुलाउन, चलाउन वा वदल्न परेमा त्यसको केही सरल उपायहरू निम्न छन् ।

क) वायाँ स्वर खुलाउन परेमा दायाँ कोल्टे परेर सुत्ने । दायाँ स्वर खुलाउन परे बायाँ कोल्टे परेर सुत्ने ।

ख) बन्द स्वर औंलाले थुनेर चालु स्वरबाट श्वास लिँदै बन्द स्वरबाट निकाल्ने क्रमलाई केही बेर जारी राखेमा बन्द स्वर खुल्दछ ।

ग) जुन स्वर खुलाउनु पर्ने हो त्यसको विपरित स्वरमा कपास वा वस्त्रले बन्द गर्नाले त्यो स्वर खुल्दछ ।

घ) खुलाउनु पर्ने स्वरमा केहीबेर श्वासको ध्यान गरिरहनाले पनि त्यो स्वर खुल्ने गर्दछ ।

ङ) एउटा स्वस्थ मानिस जो दिनदिनै आसन, प्राणायाम, ध्यान आदिमा संलग्न छ उसको स्वर व्यवस्था जहिले पनि सफा, स्पष्ट र नियमित हुन्छ । स्वरलाई आफ्नो अनुकूल वनाउन सक्ने साधक-साधिकाहरूको पञ्च भौतिक तत्वमाथि पूरा अधिकार प्राप्ति हुन्छ ।

प्राणायामको पूर्वाधार

क) प्राणायाम पूर्व नाडी शुद्धि आवश्यक पर्ने कुराको चर्चा भइसकेको छ । कारण नाडी शुद्धिबाट रोम-प्रतिरोममा प्राणशक्तिको राम्रोसँग सञ्चालन हुन्छ र चित्त शुद्ध भएर आत्मबल बढ्दै जान्छ ।

ख) शरीरमा शुद्ध रक्तसञ्चार तयार गर्नका लागि ठीक समयमा सन्तुलित आहार लिनु अत्यावश्यक हुन्छ । प्राणायाम गर्ने साधक-साधिकाले चाँडै पच्ने र पौष्टिक आहार

खांनुपर्छ । प्रारम्भिक अवस्थामा गाईको दूध र घ्यू अवश्य सेवन गर्नुपर्छ साथै मौसम अनुसार उपलब्ध हुने फलाहार गर्नुपर्छ । मुख्य भोजन दाल, भात र तरकारीमा हरियो सागपातलाई प्रमुख स्थान दिनुपर्छ । कहिलेकाहीँ भुटेको आलु, चनाको झोल, जाउलो र खीर पनि खानु आवश्यक हुन्छ । शुद्ध जल १ दिनमा ८ देखि १० गिलाससम्म पटक-पटक गरी पिउनुपर्छ। तुलसी, अलैंची, सुकुमेल, ल्वाङ्ग, पिप्ला, सुठो, दालचिनी आदि एक-एक तोला सबै खलमा कुटेर १ गिलास दूधमा २ चिम्टी हालेर नित्य पिउनु अथवा चियापत्तिको सट्टा यसै चुर्णलाई प्रयोग गरेर नियमित पिउनाले निकै फाइदा गर्दछ । दूधमा मह मिसाएर पिउनु र चिनीको सट्टा सखर १/१ चम्चा प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ। साधक-साधिकाहरूले अमिलो, पिरो, नुनिलो, गुलियो, चिल्लो, मसला भएका आदि आवश्यकताभन्दा बढि सेवन गर्नु हुँदैन ।

ग) जसरी दियो बाल्नको लागि घ्यूको आवश्यकता पर्छ, त्यसैगरी नै प्राणायामको लागि शक्ति प्राप्त गर्न योगासनको आवश्यकता पर्छ । शारीरिक बल बिना प्राणायाम साधना कहिल्यै पनि फलदायी हुँदैन । त्यसैले पनि नित्य-निरन्तर प्राणायाम पूर्व योगासन गर्नु आवश्यक हुन्छ । एउटा साधक-साधिकाले नित्य आसन पश्चात् प्राणायाम र प्राणायाम पश्चात् ध्यानमा बस्ने सही परिपाटी बसाल्नुपर्छ ।

घ) मानव शरीर देवालय हो, त्यसैले प्राणायाम साधनामा सर्वप्रथम देवालयको स्वच्छताको, पवित्रताको पूरा ध्यान दिनैपर्छ । नाक, मुख, आँखा, घाँटी, कान, आन्द्रा इत्यादिलाई नित्य राम्रोसँग सफा पारी राख्नु अत्यावश्यक हुन्छ। साधक-साधिकाहरूले यी सम्पूर्ण मन मन्दिरको सफाईहरू प्राणायाम गर्नुभन्दा पूर्व नित्य गर्नुपर्छ ।

प्राणायामको लागि आवश्यक कुराहरू

क) बिहान शौच र स्नानबाट निवृत्त भएपछि खाली पेटमा, हल्का शरीरमा प्राणायाम गर्नुपर्छ। यसरी साँझमा खाली पेटमा पनि प्राणायाम गर्नु आवश्यक हुन्छ। प्राणायाम आफ्नो शारीरिक क्षमताको आधारमा गर्ने गर्नुपर्छ ।

ख) प्राणायाम गर्दा अत्यन्त धैर्य र शान्तिपूर्वक, प्रसन्नचित्तका साथै श्रद्धा र भक्तिपूर्वक गर्नुपर्छ ।

ग) प्राणायाम अभ्यासको लागि शुद्ध हावा, उचित वातावरणमा सफा र शुद्ध स्थानमा हुनुपर्छ । शान्त, विघ्न-बाधारहित स्थान रोज्नुपर्छ । शुद्धताको दृष्टिले बिहान ब्रह्म मुहूर्तमा प्राणायाम अभ्यास अत्यन्त उपयोगी हुन्छ ।

घ) प्राणायाम गर्दा हल्का तथा खुकुलो वस्त्र लगाउनुपर्छ। असुविधा र असजिलो हुने वस्त्र लगाउनु हुँदैन ।

ङ) आवश्यकता अनुसार ध्यानका आसनहरू प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । पद्मासन, अर्धपद्मासन, सिद्धासन, सुखासन, वज्रासन मध्ये आफूलाई अनुकूल महसूस हुने कुनै

आसनमा बसेर प्राणायाम गर्न सकिन्छ, तर पद्मासनको वा वज्रासनको अभ्यास सर्वोत्तम हुन्छ ।

च) फूर्सद, अनुकूल, उचित वातावरणमा कुनैपनि बेला प्राणायाम गरी त्यसबाट फाइदा लिन सकिन्छ । बगैंचा, नदीकिनार, मन्दिर, खेत, चौर, जंगल आदि स्थानमा बसेर प्राणायाम गर्दा पनि राम्रो हुन्छ ।

प्राणायाम गर्दा श्वास लिने विधि

क) प्राणायामको समयमा श्वास चलाउँदा बेतालमा छिटो-छिटो र हड्बड गरेर तान्ने, रोक्ने र छोड्ने गर्नु खतरापूर्ण हुन्छ । लामो-लामो गरी एकनाससँग तालयुक्त श्वास चलाउनुपर्छ साथै श्वासमाथि नियन्त्रण राखेर चलाउनुपर्छ ।

ख) श्वास चलाउँदा आलस्य, प्रमाद, सुस्ती र शक्तिहीनता आदि देखाउनु हुँदैन । अन्तर्मुखी भएर शान्तिपूर्वक प्रसन्न चित्त राख्दै उत्साहपूर्वक चलाउनुपर्छ ।

ग) प्राणायाम गर्दा मनलाई लगातार रूपमा श्वासको प्रवाहमा (पूरक, कुम्भक र रेचक क्रियामा) केन्द्रित गर्नुपर्छ । प्राणायामको मुख्य सिद्धान्त आफ्नो श्वासप्रति सजग हुनु हो । यसो गर्दा मात्र मन श्वाससँगसँगै लागेर नियमित अवस्थामा पुग्दछ । मन श्वाससँग एकाकार गराई त्यसलाई स्थिर गराउनको लागि उपर्युक्त सुत्रको प्रयोग गर्नुपर्छ । मन र श्वास एकाकार गरी आत्मवत् बन्दै जाने ।

घ) श्वास भर्दा छाती र पेटलाई समेत फुलाउँदै पर्याप्त मात्रामा भर्नुपर्छ । श्वास छोड्दा पनि छाती र पेट समेतलाई सुकाउँदै (भित्रसम्म खुम्च्याउँदै) पर्याप्त मात्रामा छोड्नुपर्छ ।

ङ) कुम्भक गर्दा आ-आफ्नो क्षमता अनुसार गाह्रो र असजिलो नभएसम्म गर्न सकिन्छ । कुम्भकको कुनै निश्चित अवधि हुँदैन तर यो भने निश्चित हुन्छ कि जति कुम्भकको अवधि लम्बिन्छ त्यत्ति नै उन्नति हुन थाल्छ । प्राणायामको अभ्यास बढ्दै जाँदा श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया स्वतः लामो, गहिरो र लयबद्ध ढंगबाट चल्न थाल्छ ।

च) श्वास चलाउँदा सँधै नाकबाट मात्र चलाउने गर्नुपर्छ । निसासिएको बेलामा भने मुखको प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्राणायाम गर्दा आँखा चिम्लेर एकाग्रतासाथ गरेको राम्रो हो तर आँखा खोलेर पनि गर्न सकिन्छ । प्राणायाम गर्दा जहिले पनि ढाड, छाती, गर्धन, टाउको सिधा राखेको हुनुपर्छ ।

प्राणायाम शुरु गर्दा शारीरिक स्थितिको तयारी

आफूलाई सजिलो पर्ने अभ्यस्त ध्यानासनमा बस्ने । प्राणायाम गर्दा बल नपर्ने गरी मेरुदण्ड सिधा राख्ने । बायाँ हात व्यवस्थित किसिमले घुँडामाथि राख्ने । प्राणायाम गर्दा दायाँ हातको साहिँली र बुढीऔंला नाकमा क्रमशः बायाँ र दायाँ स्वरको लागि प्रयोग गर्ने । विचका माझी र चोरीऔंलाहरू आज्ञाचक्रमा हल्का स्पर्श गराएर राख्ने । अब निर्धक्क भएर निम्न लिखित प्रत्येक प्राणायाम विधिमा बताए अनुसार गर्दै जाने । स्मरण

राख्नुहोला कि तल उल्लेखित प्राणायामको समय अवधि पाँच पटकसम्म राखिएको छ। तर यिनलाई आफ्नो इच्छा अनुसार एक निश्चित संख्यासम्म बढाएर अभ्यास गर्न पनि सकिन्छ। एक पूरा चक्र प्राणायामको विधि यसप्रकार रहेको छ; १) पूरक (श्वास भित्र लिनु), २) भित्री कुम्भक (श्वास भित्रै रोकिराख्नु), ३) रेचक (श्वास बाहिर छोड्नु) र ४) कुम्भक (श्वास बाहिरै रोकिराख्नु)।

प्राणायामका प्रकारहरू

१. चन्द्र प्राणायाम

दायाँ हातको बुढीऔंलाले दायाँ स्वरलाई बन्द गर्ने। बायाँ स्वरबाट बिस्तारैसँग लामो गहिरो पूरक गर्ने। अब साहिँलीऔंलाले बायाँ स्वरलाई पनि बन्द गरिदिने। अब क्षमता अनुसार अड्न सकुन्जेल भित्री कुम्भकमै अडिराख्ने। बायाँ स्वरबाट बिस्तारै लामो गहिरो रेचक गर्ने। साहिँलीऔंलाले बायाँ स्वरलाई फेरि बन्द गरिदिने। अब क्षमता अनुसार अड्न सकुन्जेल बाहिरी कुम्भकमै अडिराख्ने। यसरी चन्द्र प्राणायामको एक चक्र पूरा हुन्छ। क्रम नटुटाइकन यसलाई पाँच पटकसम्म जारी राख्ने।

२. सूर्य प्राणायाम

दायाँ हातको साहिँलीऔंलाले बायाँ स्वरलाई बन्द गर्ने। दायाँ स्वरबाट बिस्तारै लामो गहिरो पूरक गर्ने। बुढीऔंलाले दायाँ स्वरलाई पनि अब बन्द गरिदिने। अब क्षमता अनुसार अड्न सकुन्जेल भित्री कुम्भकमै अडिराख्ने। दायाँ स्वरबाट बिस्तारै लामो गहिरो रेचक गर्ने। बुढीऔंलाले दायाँ स्वरलाई फेरि बन्द गरिदिने। अब क्षमता अनुसार अड्न सकुन्जेल बाहिरी कुम्भकमै अडिराख्ने। यसरी सूर्य प्राणायामको एक चक्र पूरा हुन्छ। श्वास प्रति अत्यन्त सजग हुँदै क्रम नटुटाई यसलाई पाँच पटकसम्म गर्ने।

३. सूर्य भेदन प्राणायाम

दायाँ हातको बुढीऔंलाले दायाँ स्वरलाई बन्द गर्ने। बायाँ स्वरबाट बिस्तारै लामो गहिरो पूरक गर्ने। साहिँलीऔंलाले बायाँ स्वरलाई पनि बन्द गरिदिने। अब क्षमतानुसार अड्न सकुन्जेल भित्री कुम्भकमा अडिराख्ने। दायाँ स्वरबाट बिस्तारै लामो गहिरो रेचक गर्ने। बुढीऔंलाले दायाँ स्वरलाई फेरि बन्द गरिदिने। अब क्षमतानुसार अड्न सकुन्जेल बाहिरी कुम्भकमै अडिराख्ने। पुनः दायाँ स्वरबाट नै पूरक गर्ने, भित्री कुम्भकमा बस्ने। बायाँ स्वरबाट रेचक गर्ने, बाहिरी कुम्भकमा अड्ने। यसरी सूर्यभेदन प्राणायामको यो एक चक्र पूरा हुन्छ। श्वासप्रति एकाग्रता राख्दै यसलाई पाँच पटक गर्ने।

४. शीतली प्राणायाम

दुबै हात व्यवस्थित तरिकाले घुँडामा राख्ने। जिब्रो ओठबाट बाहिर निकालेर गोलो

पारेर दोवार्ने। यसरी जिब्रोको प्वालबाट सक्दो लामोसँग पूरक गर्ने। अव जिब्रो भित्र लगेर ओठ बन्द गरेर यथासम्भव भित्री कुम्भकमा अडिराख्ने। दुबै स्वरवाट एक साथ विस्तारै लामो गहिरो रेचक गर्ने। फेरि यथासम्भव वाहिरी कुम्भकमै अडिराख्ने। यसरी शीतली प्राणायामको एक चक्र पूरा हुन्छ। श्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्दै यसलाई पाँच पटकसम्म गर्ने। जिब्रोबाट पूरक गर्दा श्वासको शीतकारी (शी) आवाज निकाल्दै गर्नुपर्छ।

५. भस्त्रिका प्राणायाम

दुवै हातलाई व्यवस्थित किसिमले घुँडामा राख्ने। दुवै स्वरबाट लामो-लामो श्वास वेगपूर्वक लिने र छोड्ने (पूरक-रेचक मात्र गरिरहने)। यसमा कुम्भक गर्नु पर्दैन। कामीले आरन चलाउँदाझैं वायु वेगपूर्वक निस्कन्छ त्यसैगरी श्वास भर्ने र फ्याँक्ने क्रमलाई आवाज आउनेगरी जोडतोडसँग चलाइराख्ने। उत्साह, जाँगर, फूर्तिसाथ नथाकुन्जेल गर्ने। ख्याल राख्ने कि श्वास-प्रश्वासको गतिलाई शुरुमा विस्तारै-विस्तारै वढाउँदै लग्ने, मध्यमा पूरा वेगपूर्वक चलाउने र पुन: विस्तारै-विस्तारै कम गर्दै लग्ने र अन्तमा शरीरलाई हलुका, शिथिल छोडेर केहीवेर विश्राम गर्ने। भस्त्रिका गर्दा दुवै हातलाई श्वासकै तीव्र गतिको साथसाथै मिलाएर छाती सिधा अगाडि-पछाडि छिटो-छिटो चलाउने गर्न पनि सकिन्छ। यसो गर्दा श्वास पर्याप्त भर्न र फ्याँक्न सकिने हुन्छ।

महत्वपूर्ण कुरा :- जसरी शिकारी कुकुरले बुद्धिमानीपूर्वक बाघलाई आफ्नो वशमा गर्दछ ठीक त्यसैगरी युक्तिपूर्वक विस्तारै-विस्तारै प्राणशक्तिलाई प्राणायामवाट वशमा गर्नु पर्दछ। प्राणायाम गर्दा प्रारम्भमा शरीरवाट पसिना आउँछ, आत्तिनु पर्दैन, यसबाट रगत र नाडीहरू शुद्ध हुन्छन्। त्यसपछि शरीरमा कम्पन हुन सक्दछ। यो पनि शुभ संकेत नै हो। यो चेतनशक्तिको तरंग हो। यो आत्मवल वृद्धिको चिन्ह हो। अर्को स्थितिमा शरीर, इन्द्रिय र चित्तमा स्थिरता आउन शुरु हुन्छ। यही स्थिररूपी मांनसरोवरको जलमाथि सिद्धिरूपी कमलका फूलहरू फुल्न थाल्दछन्।

प्राणायामबाट व्यापक फाइदाहरू

क) प्राणायाम गर्ने साधक-साधिकाहरूमा वीर्य, ओज र तेजको अपूर्व वृद्धि हुन्छ। शरीर हलुका हुन्छ, मन अति प्रसन्न एवं स्थिर हुन्छ। जस्तोसुकै हो-हल्लामा पनि मानसिक सन्तुलन कायमै रहन्छ। जतिसुकै काम भएपनि मन हड्बडाउँदैन। संकल्पशक्ति दृढ एवं सुदृढ हुँदै जान्छ। स्मरणशक्ति तीक्ष्ण भएर आउँछ। प्रतिभा शक्तिमा वृद्धि देखिन्छ। वीर्यको उर्ध्वरेत क्रमको कारण अनुहारको कान्ति र चमक बढ्न गएर सौन्दर्य बढ्नेछ। वचन-बोलीमा मिठास आउनेछ। साधक-साधिकाहरू यसबाट सम्यक व्यक्तित्वको धनी बन्न पुग्नेछन्।

प्राणायामबाटै मनमा संकल्पशक्ति, बुद्धिमा विचारशक्ति र चित्तमा चेतनशक्ति विकसित हुन्छ। व्यक्तिमा तर्क क्षमताको वृद्धि गरी सुझबुझका साथ वैज्ञानिक ढंगले जीवनयापन गर्ने कलाको ज्ञान प्राणायामबाट हुन्छ । प्राणायामद्वारा व्यक्ति सैद्धान्तिक पक्ष र व्यवहारिक पक्ष दुबै किसिमले सक्षम हुन्छ ।

ख) प्राणायाममा रेचक गर्दा भित्रको विकारहरू बाहिर फ्याँकिन्छन् भने पूरक गर्दा शुद्ध र नयाँ विचारहरूको प्रवेश हुन्छन् । यसैगरी भित्री कुम्भकमा शुद्ध चेतनशक्तिलाई भित्रै धारण गर्नसक्ने क्षमतामा वृद्धि हुन्छ । बाहिरी कुम्भकबाट विकारहरू भित्र आउन नदिएर बाहिरै रोकिदिन्छ ।

ग) प्राणायामको सिधा प्रभाव मानिसको आयुमा पर्दछ । किनकि प्राणायामबाट श्वास-प्रश्वास प्रणाली स्थिर हुँदै जान्छ । स्मरण रहोस् प्राणले नै हाम्रो शरीर अडेको छ। जबसम्म हाम्रो शरीरमा प्राण रहन्छ त्यसबेलासम्म मात्र हाम्रो जीवन रहन्छ । प्राणायाम प्राणलाई नै स्थिर राख्ने विज्ञान हो । त्यसैले जति-जति शरीरको जीवनीशक्ति (प्राण) दृढ हुँदै जान्छ, त्यतिनै मानव शरीर चिरायु रहन्छ । प्राणायामले जीवनीशक्तिको विकास र संरक्षण गर्दै जीवन (प्राण) लाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्दछ र लामो अवधिसम्म बाँचिरहन्छ ।

प्राणवायुको बिस्तार प्राणायामबाट मात्र सम्भव छ । त्यसैले प्राणायामको नित्य-निरन्तर अभ्यास गरेर आफ्नो आयु वृद्धि गरी दीर्घजीवी हुन र सदा यौवनवान बन्नका लागि सदा-सर्वदा प्राणायामको अभ्यास अत्यावश्यक हुन्छ । हाम्रो हिन्दु सनातन परम्परामा हाम्रा पूर्खा, ऋषिमुनि, योगी, साधुसन्त सबैले योग-प्राणायाम विद्यालाई विधिपूर्वक अपनाएर अजर-अमर बनेका थिए। मृत्यु भनेको शारीरिक, मानसिक र बौद्धिक दुर्बलता हो । शारीरिक रोगव्याधि, काम, क्रोध, मोह, अहंकार आदिबाट उत्पन्न हुने घटना, वेदना, चिन्ता, दु:ख इत्यादि सबै पछि गएर मृत्युको रूप धारण गर्दछ ।

घ) प्राणायाम क्रियाबाट श्वास र रगत प्रणालीमा सोझै प्रभाव पर्दछ । फोक्सोको पूरा संकोच र फैलावटले त्यसको प्रयाप्त व्यायाम हुन गएर हृष्ट-पुष्ट, बलवान एवं आरोग्य बन्दछ । यसबाट श्वास सम्बन्धी रोगहरू हुँदैनन् तथा रोग भए स्वत: निराकरण हुन्छन् । जति प्रशस्त मात्रामा प्राणवायु ग्रहण गरिन्छ, वायुकोषहरूबाट त्यो रगतमा पुगेर रगत त्यत्ति नै शुद्धि हुन्छ । रगतमा प्राणवायुको अधिकाधिक प्रवाहले गर्दा कोष-कोषमा पुगेर स्वच्छ बनाउँछ । प्राणायामबाट हृदय क्रिया स्वस्थ हुन्छ, मस्तिष्क आघात आदि हुन पाउँदैन । प्राणायामले मानव शरीरको सम्पूर्ण कर्मेन्द्रिय तथा ज्ञानेन्द्रियहरूलाई स्वच्छ, पवित्र, तरोताजा, स्वस्थकर बनाएर राख्दछ । प्राणायाम महौषधिकै रूपमा हामीले लिन सक्दछौं । त्यसैगरी वात, पित्त र कफ सन्तुलित बनाएर अनुकूलता प्रदान गर्दछ । अत: त्रिदोषजन्य विकारहरूबाट साधक-साधिकाहरू सदा मुक्त रहन्छन् । रोगनिरोध शक्ति

सशक्त रहन्छ। त्यसैगरी प्राणायामको प्रभाव अन्तःस्रावी ग्रन्थीमा यसरी पर्दछ कि त्यसले शरीरको उर्जास्तर सम राख्नुका साथै कार्यप्रणालीमा समरसता ल्याउँछ र मानिसलाई स्वस्थ, दिगो एवं सुरक्षित बनाउँदै व्यक्तिको व्यक्तित्व निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका पूरा गर्दछ।

ङ) अत्यन्त श्रद्धा र भक्तिपूर्वक दिनहुँ प्राणायाम गर्नाले ज्यादा चिन्ता, कल्पना वा मनमा कुरा खेल्ने, कामवासनाले ज्यादै सताउने, मन चञ्चल हुने, एकचित्तले काममा लाग्न नसक्ने, सानै कुरामा रिसाउने अर्थात् संयम नरहने, अकारण डर-त्रास हुने, आत्मविश्वास नहुने, निराशा, बेचैनी, जलन, छट्पटाहट तथा नराम्रा विचारहरूको अस्थिरता बिस्तारै समाप्त भएर जान्छ।

च) जसरी लगाम विनाको घोडा काबूमा आउँदैन त्यसैगरी योगासन-प्राणायाम विना शारीरिक रोगहरू तथा मनलाई काबुमा राख्न सकिँदैन। प्राणायामको प्रयोजन प्राणवायुको लागि हुने भएकोले मनको चञ्चलता त्यसै हटेर जान्छ। प्राण, चित्त स्थिर हुँदा साधक-साधिकाहरूले एकाग्रता प्राप्ति गर्दछन्। प्राणायाम खास गरेर प्राण वशमा राख्ने विज्ञान हो। जसको प्राण वशमा हुन्छ उसको शरीर, इन्द्रिय र मन पूर्णरूपले वशमा हुन्छ।

छ) प्राणायामबाटै प्राण र अपानको मिलन भएर ब्रह्मशक्तिको रूपमा रहेको समान प्राणको जागरण हुन्छ। हामीले बुझ्नुपर्छ कि ब्रह्माण्डीयशक्ति जीवनीशक्तिको रूपमा प्राणवायुद्वारा पिण्डसित गाँसिएको हुन्छ। योगीहरू प्राणायामकै माध्यमबाट आफूलाई यस व्यापक शक्तिसँग योग गराउँदछन् र दिव्यशक्ति एवं सामर्थ्यले सम्पन्न बन्दछन्।

माथि उल्लेखित प्राणायामले मन, बुद्धिको शुद्धि गरेर आत्मबोध गराउँछ। प्राणायाम विधिद्वारा अन्तस्करणका सवै विकारहरूबाट निवृत्त हुन्छन् र यसैलाई यथार्थमा रेचक प्राणायाम भनिन्छ। शुद्ध अन्तस्करणद्वारा आत्मसाक्षात्कार गरेर "म आत्मा हूँ" भन्ने अनुभव हुनु नै साँचो पूरक हो। चित्त आत्मामै विलिन भएर ब्रह्मस्वरूप भएर रहनु नै वास्तविक कुम्भक हो। यही नै प्राणायामको परमसिद्धि हो। प्राणबाट चल्ने सम्पूर्ण प्राणीको उद्धार, कल्याण यसै प्राणायामबाट सम्भव हुन्छ।

यो संसारका मानिसहरूले एक मुठी प्राणको भरमा आ-आफ्नो जीवनचक्र चलाएका हुन्छन्। जवसम्म प्राण र प्राण सम्वन्धि विज्ञान, प्राणायामको उचित ज्ञान हासिल हुँदैन तबसम्म जीवनमा आध्यात्मिक, भौतिक र शारीरिक ज्ञानलाई पूर्णरूपले हासिल गर्न सकिँदैन। मानव जीवन एक सेकेण्डको हो। कुनैक्षण एक सेकेण्डमै प्राण पखेरु उडेर जान्छ, कसैलाई थाहा हुँदैन। त्यसैले मानव जीवनको अत्यन्त अनिवार्य ज्ञान प्राणशक्ति, जीवनीशक्ति, चैतन्यशक्तिलाई नबुझी सुखै छैन।

अध्याय दुई

प्राण साधना

आत्मानुभूति मानिसको नियति र चरम लक्ष्य हो। यस अनुभूतिको लागि मनलाई अतिक्रमण गर्नु जरुरी छ। मन यति एकाग्र होस् कि त्यसको सूक्ष्मतम उतार-चढाव एवं त्यसको चञ्चलता सम्पूर्ण नै रोकिनुपर्छ। जुनबेला मन स्थिर हुनेछ श्वास पनि निलम्बित हुनेछ अनि चेतना र प्राण मानवको अनुभूतिको घेराबाट बाहिर हुनेछ।

यो एउटा कठिन प्रक्रिया हो किनकि मनलाई एकाग्रताको विन्दुबाट विचलित गर्ने अनेक प्रलोभनहरू उपस्थित हुनेछन्। यदि साधक-साधिकाहरू प्रगति पथमा अगाडि बढ्न चाहन्छन् भने उनीहरूले जुनसुकै किसिमको विघ्न-बाधाहरूमा विजय हासिल गर्नैपर्छ। आफ्नो आत्माको अनुभव गर्नु एवं त्यसलाई जान्नु हरेक मानिसको लागि सम्भव छ। योग रं तन्त्र विश्वासपूर्वक भन्दछन् कि यो कार्य कुनैपनि हालतमा असम्भव छैन। गीताले पनि यसै कुरालाई घोषणा गर्दछ कि हरेक मानिसले उच्चतम अनुभव, आत्मानुभूति गर्न सकिन्छ तर समस्या त्यहाँ आउँछ जब मानिसहरूले पर्याप्त प्रयास प्रयत्न गर्दैनन्। किनकि कुनैपनि अभ्यासका लागि धैर्य, लगन र नियमितता अत्यावश्यक हुन्छ। त्यसका साथै मानिसले आ-आफ्नो मनसँग पनि संघर्ष गर्नुपर्छ। हामीले देखेका छौं साधक-साधिकाहरू केही महिना त निकै नियमित, एकाग्र र लगनशील भएर गरेका हुन्छन् तर केही समयपछि फेरि उही पूरानै उत्साहहिन भएर छोडिदिन्छन्। व्याट्री नै डिस्चार्ज भएको जस्तो हुन्छन्, त्यसका साथसाथै व्याधि, आलस्य, संसारिक दायित्वको पूर्ति र संस्कार आदिले पनि व्यवधान बनेर अगाडि आउन सक्दैनन्।

योगशास्त्रका अनुसार जुनवेला शरीरमा प्राणको गड्वड हुन्छ र त्यसको फलस्वरूप मन पनि उद्विग्न हुन्छ। त्यसैले यसवाट दुई वटा बाटोहरू देखाएका हुन्छन्। पहिलो कुरा यदि प्राण नियन्त्रणमा छ भने मन पनि कावूमा हुन्छ, किनकि दुवै एक-आपसमा आश्रित छन्। यसमा हठ र स्वरयोगको ठूलो मद्दत हुन्छन्। अर्को बाटो भनेको जुनवेला मानिसको मन उद्विग्न हुन्छ त्यसवेला त्यसको प्रतिक्रिया प्राणमा नै पर्दछ र त्यो पनि अनियन्त्रित हुन्छ। त्यसैले पनि यदि कुनै किसिमले मनमा नियन्त्रण स्थापित हुन सकेमा प्राण स्वतः नै नियन्त्रित हुनेछ। यस कार्यमा राजयोग र ज्ञानयोग ज्यादै सहायक हुन्छन्।

प्राण नियन्त्रण भनेको एउटा मदमस्त हात्तीलाई नियन्त्रित गर्ने जस्तै गाह्रो कार्य हो। कदाचित हामीले यसलाई सफलतापूर्वक नियन्त्रण गर्नसकेमा हामी एउटा अत्यन्त कुशल

र योग्य व्यक्ति हुनेछौं । त्यसैगरी मनलाई नियन्त्रित गर्नु पनि वायुलाई नियन्त्रण गर्नु जस्तै हो । त्यसैले आजभोलि मानिसहरू मनमा कावू पाउनु सट्टा प्राणलाई नियन्त्रण गर्नु केही सरल मान्दछन्, त्यसमा योग्य गुरुको मार्गनिर्देशन भने आवश्यक नै हुन्छ ।

राजयोगलाई अष्टाङ्ग योग पनि भनिन्छ। यसको आठ सोपानहरू हुन्छन्; यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि । हठयोगले आजको कलियुगी मानिसहरूको आवश्यकता अनुरूप बदलिएको रूपलाई व्यवस्थित गरेको छ । यसमा पहिलो सोपानमा षट्कर्महरू पर्दछन् जुन अन्तर्गत नेति, धोति, वस्ति, कपालभाती, त्राटक र नौली हुन् । त्यसपछि आसन र प्राणायाम अनि मात्र यम-नियमलाई राखिएको छ । पतञ्जलिको अष्टाङ्ग योगमा यम-नियमलाई पहिलो दुई सोपानमा राखिएको छ। यिनीहरूलाई नयाँ क्रम व्यवस्थामा यसकारण पछि राखिएको छ कि आजका मानिसहरू घर-व्यवहारका समस्यामा यत्ति धेरै घेरिएका छन् कि उनीहरूले ध्यान गर्नु र त्यसका अनुभव-अनुभूतिलाई बुझ्नु अति कठिन हुन गएको पाइन्छ। यथार्थमा आजका मानिस जो ध्यानमा लागेका छन् तिनीहरूले भौतिक समस्याहरूसँग संघर्ष गर्नुपरेको छ । त्यसैले कमजोर आत्मवल भएकाले अनुकूल सफलता पाउन सक्दैनन् । त्यसैकारण पनि षट्कर्मलाई प्राथमिकता दिइएको हो किनकि यदि प्राण नियन्त्रित भएमा मन स्वयं नियन्त्रणमा आउनेछ, अनि मात्र हाम्रो मन स्पष्ट र स्थिर हुनेछ । जसले प्राणको गतिविधिहरूको विश्लेषण गर्नेछन् र स्वयंलाई यस कार्यको लागि नियमित योगाभ्यासबाट तयार पार्नेछन् । हामीले बुझ्नुपर्छ कि षट्कर्मले हाम्रो शरीरको विषाक्त द्रव्यहरूलाई बाहिर फ्यालेर शरीर, नाडी र चक्रहरूलाई शुद्धिकरण गर्नेछ। यसबाट शरीरमा शक्ति, स्फूर्ति, तन्दुरुस्ती साथै कार्यक्षमतामा वृद्धि हुनेछ, मन निर्मल भएर आउनेछ भने सूक्ष्म प्राण प्रवाहको अनुभूति हुनेछ । इडा, पिंगला र सुषुम्नाको प्रवाहको ज्ञान हुनेछ ।

शिव स्वरोदयमा मूलवन्ध र महाबन्धको अभ्यास बारे उल्लेख गरिएको छ । जालन्धर, उड्डीयान र मूलबन्धलाई कुम्भक र शाम्भवी मुद्रासँगै एकैपटक गरियो भने शरीरमा प्राणशक्तिको उत्थान हुन्छ। त्यसैले स्वरयोगमा राजयोग र हठयोगले निकै ठूलो भूमिका निभाएका हुन्छन्। यी तीनवटा एक-आपसमा अलग होइनन् बरु एक-आपसका पूरक हुन्। हठयोग र षट्कर्म प्राणायामका सहयोगी हुन्छन् र प्राणायामबाट राजयोग र स्वरयोग साधिन्छन् अनि साधक-साधिकाहरूले सन्तोषजनक रूपमा अगाडि बढ्न सक्छन् ।

इडा-पिंगलाको सन्तुलन

हठयोगका विख्यात गुरु गोरखनाथ आफ्ना शिष्यहरूलाई यसरी बुझाउनु हुन्छ, "जुनबेला हामी हठयोगको अभ्यास गर्दछौं, त्यसबेला यसले कसरत मात्र नभएर भौतिक शरीरको शोधन पनि गर्दछ । त्यसका साथै हाम्रो शरीरमा प्रवाहित हुने दुई विरोधी

उर्जाहरूको बीचमा स्वस्थ सन्तुलन कायम गर्ने प्रयास पनि गरेको हुन्छ । हठमा "ह" चन्द्रमा र "ठ" सूर्यको वाचक र परिचायक हुन्छ । "ह" इडा र "ठ" पिंगला हो भने "ह" चन्द्रशक्ति र "ठ" ले सूर्यशक्तिको प्रतिनिधित्व गरेको हुन्छ ।

हठयोगले प्रवाहित इडा र पिंगलाको गतिविधिहरूलाई सन्तुलित गर्दछ । हठयोगको अभ्यासले यी दुबैको बीच चन्द्र र सूर्यको गतिसँग तालमेल स्थापनको निश्चित गर्दछ । हठयोगले नाडीहरू, वायु र चक्रहरूको क्षमतामा वृद्धि गर्दछ । हठयोगका साथै स्वर योगको अभ्यासले नाडीहरूको सन्तुलन गर्दछ भने सुषुम्ना जागरणमा मद्दत गर्दछ ।

स्वरयोगको लागि पूर्व तयारीको आवश्यकता

स्वरयोगको राम्रो अभ्यास शुरु गर्नु अगाडि सम्पूर्ण शरीरको यसरी शोधन गर्नुपर्छ कि त्यसका सम्पूर्ण कार्य तालमेलपूर्वक पूर्णरूपमा सम्पन्न होस् । यसले गर्दा अभ्यासको प्रतिफल ठीकसँग प्राप्ति हुनुपर्छ । स्वरयोगको अभ्यास सहज र प्रभावी हुन्छ । साधक-साधिकाहरूमा पाचन र श्वास सम्बन्धी गडबडी हुनु हुँदैन । त्यसैले स्वरयोगका साधक-साधिकाहरूले आसन, प्राणायाम, नेति, कुञ्जल जस्तो अभ्यासहरूलाई नियमित रूपले गर्दै गर्नुपर्छ ।

स्वरयोग, क्रियायोग अथवा कुण्डलिनीयोग झैं साधक-साधिकाहरूमा योगको क्षमता र ज्ञान हुनैपर्छ । योगको अभ्यास सरल छ त्यसैले जहिले जहाँ पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर स्वरयोगको प्रथम आवश्यकता भनेको नै हामीले लामो समयसम्म स्थिरतापूर्वक ध्यानको आसनमा बस्न सक्नु र प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, त्राटक, अन्तर्दर्शन, जप आदिवाट माजिएको हुनुपर्छ । विकसित अभ्यास सक्षम साधक-साधिकाहरूको लागि हो ।

यदि हामी यी अभ्यासका लागि साँच्चिनै गम्भीर छौं भने हामीले आफ्नो जीवनमा र दिनचर्यामा अवश्य पनि परिवर्तन गर्नैपर्छ । हामीले सदा मितहारी हुनुपर्छ । मितहारी भन्नाले पोषक, हल्का, सन्तुलित, सुपाच्य, सात्विक र पवित्र भोजन हुनैपर्छ । सन्तुलित भोजन मात्र स्वस्थकर हुन्छ । सन्तुलित भोजनले नै मन सन्तुलित र होसियार हुन सिकाउँछ । अनावश्यक बढि मात्रामा नसुत्ने, आवश्यकलाई नघटाउने । अल्छी, ठग कहिल्यै नहुने । वेलामा सुत्नु र बेलामा उठ्ने नियमित दिनचर्या हुनुपर्छ । जसले राती ढिला सुत्दछ उसलाई बिहान सुस्त र अल्छीपनाले घेरिसकेको हुनेछ । त्यसका साथै आफ्नो मनलाई सदा स्थिर राख्नु र अभ्यासलाई नियमित राख्नु नितान्त आवश्यक हुन्छ । जसको अभ्यासमा नियमितता छैन त्यसले कहिल्यै अगाडि बढ्नसक्दैन । दिनमा कुनैपनि वेला इडा, पिंगला र सुषुम्नाको प्रवाहलाई बुझ्नु र सोही अनुरूप कार्य गर्नु सजिलो हुन्छ तर त्यसका लागि मनलाई स्थिर, एकाग्र वनाउनु जरुरी हुन्छ । आफ्नो अभ्यासमा नियमितता राख्न र सतर्क हुनु अति आवश्यक हुन्छ ।

यथार्थमा मनको स्थिरता र सन्तुलन तथा अभ्यासहरूको भौतिक, मानसिक तथा आत्मिक उपलब्धिको उपयोग आध्यात्मिक उत्थानको लागि गर्नुपर्छ । यसलाई स्वार्थ, मान, पद, प्रतिष्ठाको लागि अभ्यास गर्नु हानीकारक सिद्ध हुनेछ ।

स्वरयोगले हाम्रो क्षमताको अपार एवं अकल्पनिय सम्भावनाहरूको द्वार खोलिदिन्छ । स्वरयोगीले जहिले पनि आफ्नो उपलब्धिहरूको वास्ता नगरी आफ्नो चेतनालाई भौतिक अनुभवहरू तथा सीमाभन्दा माथि लैजाने प्रयास हुनु जरुरी छ ।

प्राण एउटा सशक्त उर्जा हो

स्वरयोग तथा अन्य यौगिक ग्रन्थहरूमा श्वासको सिद्धान्त तथा प्रायोगिक पक्षहरूको महत्व दर्शाइएको छ । शिवस्वरोदयमा भनिएको छ, "प्रत्येक मानिसले प्राणको सम्पूर्ण आयामको सम्यक जानकारी राख्नैपर्छ ।" त्यसको विभिन्न स्वरूप तथा त्यसमा हुने हरेक उतार चढावको जानकारी हुनैपर्छ। त्यसका साथसाथै अखिल ब्रह्माण्डको तत्वहरूको बारेमा पनि जान्नु जरुरी हुन्छ । स्वरयोगको ज्ञानको प्रयोगबाट योगीहरूले विश्वको सम्पूर्ण शुभ-अशुभ घटनाहरूको जानकारी गर्न सक्दछन् किनकि उनीहरूलाई स्वर शक्तिको बारेमा जानकारी छ र यसलाई प्राण पनि भनिन्छ, जुन सम्पूर्ण सृष्टिको माध्यमबाट कार्यशील हुन्छन् । यतिसम्म कि स्वयं आदिनाथ शिवको स्वरूप नै स्वर, श्वास अथवा प्राण हो ।

व्यष्टि र समष्टि प्राण

अनेक यौगिक ग्रन्थहरूमा प्राणलाई जीवनीशक्तिसँग जोडिएको हुन्छ । आज पनि यस्ता मानिसहरूको कमी छैन जसले प्राणवायुलाई प्राण भन्दछन् । पञ्च प्राण मध्ये एउटालाई प्राण भनिन्छ । जसले हाम्रो हृदय तथा फोक्सोलाई नियन्त्रण एवं नियमन गर्दछ । यसै प्राणबाट प्राणवायुलाई भ्रामक ढङ्गसँग जोड्दछन्, बरु दुवैलाई एउटै मानेमा फरक पर्दैन होला । तर जब हामी प्राणलाई उच्च अर्थमा लिन्छौं भने त्यो ब्रह्माण्डीय प्राणउर्जासँग सम्बन्धित हुन्छ । यो भौतिक श्वास अथवा वायुमण्डलीय आयानभन्दा धेरै नै महत्वपूर्ण हुन्छ । जीवन स्वयं पनि एउटा स्थूल अवधारणाको अभिव्यक्त माध्यम हो ।

"प्राण" शब्दको व्युत्पत्ति संस्कृतमा यसरी भएको छ, "प्र-अन-अच" । 'प्र' उपसर्ग हो जसको अर्थ 'निरन्तरता' हुन्छ तथा 'अन्' को अर्थ 'गति' हुन्छ। 'अच' जोडेर त्यसलाई संज्ञा बनाइएको छ । प्राण शब्दको अर्थ नै एउटा निरन्तर गति हुन्छ ।

प्राण शब्दको उपयोगमा केही सावधानी आवश्यक हुन्छ किनकि यसको दुई पक्षहरू हुन्छन्, जसलाई हामी व्यष्टि र समष्टि भन्दछौं । समष्टि अथवा ब्रह्माण्डीय प्राण अत्यन्त सूक्ष्म हुन्छ जुन समग्र मनबाट मात्र देख्न सकिन्छ । तर व्यष्टि प्राण अपेक्षाकृत धेरै जस्तो

स्थूल हुन्छ र त्यसलाई समाउन पनि सकिन्छ। सृष्टिक्रममा प्राणको उत्पत्ति अभिव्यक्त यथार्थसँग मानिन्छ। यसलाई अन्य शब्दमा हिरण्यगर्भ पनि भनिन्छ। स्वरयोग साधकले यस चेतनालाई विकसित गर्दछन् जुन आफैं भित्र प्राणको अस्तित्वलाई अभिव्यक्त गरेर त्यसलाई समष्टि प्राणसँग आफ्नो निकटतम् अथवा तादाम्यलाई बुझ्न सहायक बनाउँछन्।

श्वासमा निहित उर्जा

योगमा श्वास-प्रश्वासलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण प्रक्रिया मानिन्छ किनकि यो शरीरमा प्राणशक्ति ग्रहण गर्ने सशक्त माध्यम हो। शास्त्रहरूले यस तथ्यलाई प्रमाणित गर्दछन् कि कसरी समस्त जीवित प्राणीहरूमा चेतनाको विकासमा श्वास-प्रश्वासबाट सहायक हुन्छ। तैत्तिरिय, ब्रह्म, मैत्रेयी उपनिषद्हरू तथा शिवस्वरोदयले एक स्वरमा श्वासलाई ब्रह्म-चेतना अथवा समष्टि-चेतनाको वाहन मानेका छन्। प्रश्नोपनिषद्मा यसलाई सृष्टिको प्रकृतिमाथि प्रकाश पारिएको छ।

"आत्मन एष प्राणो जायते यथैषा पुरुषे छायैतस्मिन्नेतदाततं मनोकृतेनायात्यस्मिञ्शरीरे।"

अर्थात्- प्राणको उत्पत्ति आत्माबाट हुन्छ। यो आत्मासँग त्यसरी नै जोडिएको छ जसरी छायाँ शरीरसँग जोडिएको हुन्छ त्यो यस शरीरमा मनको संकल्पबाट आउँछ।

श्वास विश्वात्माबाट प्रदत्त भएको कारण त्यसैको शक्तिको अंश हो। अंशमा अंशीको झलक विद्यमान हुन्छ त्यसैले स्वरयोगको अभ्यासहरूबाट पहिले त हामी आफ्नो स्थूल प्राणलाई अनुभूति गर्दछौं त्यसपछि त्यसको मूलस्रोतसम्म लगेर समष्टि प्राणको अनुभूति पनि पाउन सक्दछौं।

यो प्राण र चेतनाबाट जीवन र पदार्थलाई एकैपटक रूपाकार प्रदान गर्ने एउटा प्रतिकात्मक प्रक्रिया हो। माटो यहाँ पदार्थको प्रतिक हो तथा त्यसबाट रचित मानवको नासिकामा फर्केर पदार्थमा प्राणको अवतरणको प्रक्रिया भएको हो। पदार्थमा अस्तित्व र अभिव्यक्तिको अनेक स्तरहरू हुन्छन्। एक भागमा यो एकदम निष्क्रिय हुन्छ, अर्को विकासको दौरानमा त्यसको जीवनको अभिव्यक्ति भएको हुन्छ। त्यसपछि चेतना फेरि उर्जा र अन्त्यमा ज्ञान र अनुभव व्यक्त गर्दछ। भौतिकी र आत्मविज्ञानीहरू यस सत्यलाई स्वीकार्दछन्। तन्त्र र स्वरयोगले पनि यसलाई स्वीकारेका छन्।

पदार्थमा उर्जा

स्वरयोगले भौतिक शरीरको उर्जालाई भण्डार मानेको छ। यो एउटा यस्तो विद्युत उत्पन्न गर्ने यन्त्र (डायनामो) हो जसमा अनन्त विद्युतिय धारा निरन्तर प्रवाहित भईनैरहेको हुन्छ। सामान्य मानिसको दृष्टिमा उसको शरीर मात्र मांस, रक्त र अस्थिहरूको पिण्ड

हो तर योगीहरू र वैज्ञानिकहरूले भने यो हाड मासुको पुतलामा महान उर्जाको स्रोत देखेका छन्, अनुभव गरेका छन् । उनीहरूले त यसलाई प्राणउर्जाको हिँड्डुल गर्ने संग्रह भनेका छन् । मानिसको शरीरलाई प्रेरणा तथा गति प्रदान गर्ने प्राण परमाणुको नाभिकभन्दा कैयौं गुणा सूक्ष्म हुन्छ तर आधुनिक टेक्नोलोजी अझै पनि यो महान उर्जाको उद्घाटन र त्यसको उपयोग तथा नियन्त्रण गर्ने क्षमतावाट टाढै छ । अनेकौं मानिसले शरीरगत प्राणशक्तिलाई मात्र एउटा शारीरिक व्यवस्थाको रूपमा हेरेका छन् तर आधुनिक वैज्ञानिकहरू खोजको निष्कर्षमा स्वरयोगको निष्कर्ष नजिकै पुगिरहेका छन् । जसमा धेरै समानता पाउन सकिन्छ । आजका वैज्ञानिकहरू त्यस सत्यको खोजमा लागेका छन् जुन धेरै काल अगाडि योगिजनहरूले अनुभव गरेका थिए कि भौतिक र आत्मिक शरीरहरूमा प्रवाहित हुने उर्जाको बीचमा एउटा सम्वन्ध हुन्छ । त्यसबाहेक पनि हाम्रा प्राचिन योगीहरूले स्वानुभववाट यो पनि थाहा पाइसकेका थिए कि प्राणउर्जालाई वैज्ञानिक उर्जामा परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।

एउटा सानो वैज्ञानिक परिक्षणबाट पनि हामी यस सत्यको प्रतिपादन गर्न सक्दछौं । यदि हामीले नाँगो आँखाले सानो हाडको टुक्रालाई हेरेमा केवल त्यो हाड मात्र हुन सक्दछ । यदि त्यसलाई शक्तिशाली सूक्ष्मदर्शी यन्त्रको सहायतावाट हेऱ्यौं भने त्यो हाड मात्र नभएर अर्कै थोक पनि देख्न सकिन्छ । त्यसमा पहिले हामीले जीवित किटाणु देख्छौं । त्यसपछि अणु फेरि परमाणु र अन्तमा परमाणुको मूल देखिनेछ भने त्यसको अन्तमा उर्जाको आश्चर्यजनक लीलाहरू देखिनेछ । त्यही हाडको टुक्रा जुन नांगो आँखाले हाड मात्र देखेका थियौं जुन केही थिएन, मृत थियो तर हाम्रो आँखा त्यसको रहस्यसम्म पुग्न असमर्थ थियो । तर सूक्ष्मदर्शी यन्त्रको मद्दतवाट त्यसको अवलोकन गरेपछि मात्र सत्यको उजागर हुन्छ कि त्यसभित्र गतिशील जीवन्तउर्जा रहेछ भनेर । त्यसैले स्वरयोगको अभ्यासवाट पनि हामी आफ्नो वोधक्षमतालाई त्यो सिमासम्म लैजान सक्दछौं कि सूक्ष्म-सूक्ष्मतम उर्जाको लीलालाई पनि पदार्थमा देख्न सक्दछौं ।

अब त वैज्ञानिकहरू पनि यस सत्यलाई एक स्वरले स्वीकार्दछन् कि गतिहीन निष्क्रिय पदार्थको कण-कण पनि सूक्ष्मउर्जाले भरिएको हुन्छ । प्राणको अर्थ केवल जीवन मात्र होइन, अस्तित्व पनि हो । जहाँ गतिहीनता र गतिशीलताको मिलन हुन्छ त्यहाँ प्राणउर्जा पनि हुन्छ । यदि कुनै पदार्थवाट प्राण अलग-अलग भएमा त्यो निश्चय पनि विघटन हुन्छ ।

त्यसैले होला वैज्ञानिकहरू पनि यस निष्कर्षमा पुगेका छन् कि अस्तित्ववान प्रत्येक वस्तुको पदार्थ र उर्जाको संयुक्त ढाँचा हुन्छ । स्वरयोगको अभ्यासले हामीलाई आफूभित्र निहीत उर्जाको ढाँचालाई वुझ्न मद्दत गर्दछ र त्यतिमात्र नभई हामीलाई यति सक्षम वनाइदिन्छ कि यस ढाँचालाई कसरी समस्वर रूपमा सक्रिय राख्न सकिन्छ भन्ने कुराको पनि ज्ञान हुन्छ ।

उर्जाशक्तिको छायांकन

आधुनिक विज्ञांनले एउटा अत्यन्त महत्वपूर्ण खोज गरेको छ कि मानव शरीरमा उर्जाले एउटा आभामण्डल नै विकसित गर्दछ। वेदले त परापूर्वकालदेखि नै भन्दै आएको छ कि प्रत्येक वस्तुको आफ्नो एउटा प्राणिक क्षेत्र हुन्छ जुन त्यसको चारैतिर प्रकाशको एउटा दायराको रूपमा देख्न सकिन्छ। प्राचिन देवीदेवताहरू तथा साधुसन्त, महात्माहरूको छायाँ चित्रहरूमा उनीहरूको टाउको तथा हातको चारैतिर हामी प्रकाशको एउटा वृत्त देख्दछौं । कतिले यसलाई आभामण्डल त कतिले प्रभामण्डल भन्दछन्, जुन हामी राम, कृष्ण, शिव, दुर्गा आदिको चित्रमा देख्दछौं । विज्ञानको खोज अगाडि मानिसहरू यस प्रभामण्डललाई कलाकारको श्रद्धा भक्तिवश कल्पनाको श्रृंगार मात्र सम्झन्थे तर वास्तविक त्यो होइन । न यो कुनै खास अवतार अथवा महान आत्माहरूको नै विशेषता हो ।

आधुनिक वैज्ञानिक उपकरणहरू जस्तै किर्लियन फोटोग्राफीको सहायताले शोधकर्ताहरूले विद्युत चुम्बकीय क्षेत्रझैं यस प्रभामण्डललाई पनि प्रयोगशालामा हेरेका छन्, नापेका छन्। त्यसको बदलिँदै गरेको तरंगहरू, कम्पनहरू तथा रंगहरू जाँचेका छन् । उनीहरूको यी खोजहरूले स्वरयोगमा पर्याप्त महत्व राखेको हुन्छ भने यस कुरासम्मको पुष्टि गर्छ कि मानव शरीरमा पनि प्राणउर्जाको क्षेत्रमा उतार-चढाव आउँछ । यो पनि कसरी विभिन्न रंगहरूमा प्राण स्वयंले शरीरमा अभिव्यक्त गरिरहेका हुन्छ, यी सबै त्यसको बदलिएको तंरगहरू र कम्पनहरूकै अनुसार हुन्छ । उपकरणहरूको मद्दतले उनीहरूले अनेक मानिसहरूको जाँच गरे र यो सर्वमान्य निष्कर्षमा पुगे कि हरेक जीवित प्राणीको शरीरमा उनीहरूको आ-आफ्नो प्रभामण्डल हुन्छ । तर यो प्रभामण्डल मानिसको आध्यात्मिक स्वरको मापक भने हुँदैन । तर एउटा स्थापित सत्य के छ भने आध्यात्मिक साधना र सात्विक विचार भएका मानिसको प्रभामण्डल अपेक्षाकृत निकै ठूलो र चम्किलो हुन्छ । एउटा जघन्य अपराधी, चोर आदिलाई प्रभामण्डल एवं प्राणिक क्षेत्रको आधारमा उनीहरूलाई समाउन सकिन्छ । केही मानिसहरूमा यस्तो सूक्ष्म मानसिक क्षमता हुन्छ जसको माध्यमवाट उनीहरूले यो आभामण्डललाई देख्न सक्दछन् भने अरुले देख्दैनन् । यो विलक्षण मानसिक क्षमता भएकाहरूमा यो देख्ने एउटा खास ढंग, तरिका हुन्छ । यसका लागि सर्वप्रथम आफ्नो शरीर भित्रको प्राणिक कम्पनहरू, शरीर तथा श्वासप्रति गहिरो सजगता हुनु जरुरी हुन्छ ।

प्राण तथा किर्लियन फोटोग्राफी

प्राणउर्जा सम्वन्धी सामान्य मानिसहरूको ध्यान आकर्षित गर्ने श्रेय किर्लियन फोटोग्राफीलाई जान्छ । सन् १७३० मा किर्लियन दम्पति यस घटनाका साक्षी थिए । त्यसवेलादेखि उनीहरूले यसैलाई नै आफ्नो शोधको क्षेत्र वनाए र अनेक वस्तुहरूको छाँयाचित्र लिए । त्यसपछि उनीहरूले पाए कि हरेक जीवित वस्तुले आफ्नो एउटा

आभामण्डल छोड्दछन् । केही निर्जिव वस्तुहरू पनि केही समयसम्म यो आभामण्डल छोड्दछन् । यी सम्पूर्ण कुराहरूले स्वरयोगसँग ज्यादै निकट सम्वन्ध राख्दछ । विशेषरूपले त्यसवेला जुनवेला कुनै खास प्रतिकमा मन एकाग्र गर्नाले शरीरगत प्राणको प्रवाहमा मन लगाइएको हुन्छ त्यसबेला आभामण्डलको दर्शन तथा त्यसको अनुभूति सम्भव हुन्छ ।

आजसम्म किर्लियन फोटोग्राफीलाई लिएर सैकडौं प्रयोग गरिसके, जसले विभिन्न आकार-प्रकारको आभामण्डलहरूको जानकारी दिएका छन्, जस्तै एउटा सिक्का अलग-अलग मानिसहरूको हातमा राखेर हेर्ने हो भने त्यसले विभिन्न आभामण्डल विकिरित गर्दछ । यसैगरी स्वभाविक किसिमले हाँगा-विङ्गा भएको रुखको पातहरू तथा हातले भाँचेको पातको आभामण्डलमा पनि अन्तर आउँछ । भिन्दा-भिन्दै मानिसहरूको हातको औंठाको छाप चित्र पनि लिइए, यसमा स्वस्थ, रोगी, प्रसन्न, उदास आदि अनेक किसिमका मानिसहरू सामिल गरिएको थियो । यसरी नै एउटा स्त्री तथा पुरुषको हातहरूको अलग-अलग तथा एक-अर्कोको हातमा हात मिलाएर चित्र पनि लिइयो । जसमा पुरुषको आभामण्डल केही संकुचित तथा स्त्रीको विस्तृत भएको पाइयो । उपर्युक्त प्रयोगहरूबाट शोधकर्त्ताहरू यस निष्कर्षमा पुगे कि शरीरस्थ विद्युत चुम्बकिय क्षेत्र अथवा आभामण्डल हरेक क्षण परिवर्तित भैरहन्छ । यो आंकुचित-संकुचित हुन्छ भने अर्कोको आभामण्डलबाट प्रभावित हुन्छ, त्यसको आभामण्डललाई पनि प्रभावित गर्दछ ।

स्वरयोग पनि धेरै अगाडि नै यो निष्कर्षमा पुगिसकेको थियो, जस अनुसार विचार तथा विभिन्न मानसिक दशाहरू शरीरगत प्राणउर्जाको क्षेत्रलाई प्रभावित गर्दछ । किर्लियन फोटोग्राफी पनि यसै निष्कर्षसँग सहमत नै पाइन्छ । मानिसको मानसिक तथा भावनात्मक स्थितिले उनीहरूको आभामण्डललाई आंकुचित-संकुचित गर्दछ । उदाहरणका लागि जुनबेला मानिस शान्त, तनावरहित हुन्छ त्यसवेला उसको आभामण्डल पनि स्थिर तथा विस्तृत हुन्छ । तर यसको विपरित जव ऊ व्याग्र वा उत्सुक हुन्छ त्यसवेला उसको आभामण्डल ज्यादै प्रकंपित तथा त्यसको किनाराहरू ज्यादै काटिएको र च्यातिएको हुन्छ ।

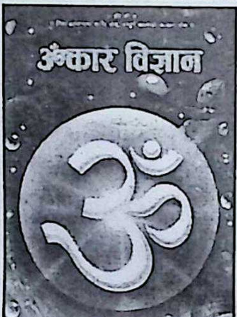
मस्तिष्कमा विभिन्न दशाहरूको निर्माण तथा किर्लियन फोटोग्राफीबाट यो वुभ्न सकिन्छ कि आभामण्डल स्वयंमेव वदलिरहेको हुन्छ । यतिसम्म कि स्वयं आभामण्डलमा पनि यदि मनलाई एकाग्र गर्ने हो भने त्यसमा पनि परिवर्तन हुन्छ । योगीहरूले पनि आफ्नो प्राणमा मनलाई एकाग्र गरेर त्यसको प्रवाहलाई इच्छानुकूल दिशान्तरित गर्नसकेका हुन्छन् ।

शोधकर्त्ताहरूले यो पनि देखेका छन् कि मृत्युभन्दा केही क्षण अगाडि आभामण्डल पूर्णरूपले विलिन हुन्छ । स्वरयोगले पनि यो घोषणा गरेको छ कि जुनवेला शरीरबाट आभामण्डल छुट्टिन्छ, अनि त्यसपछि मात्र मृत्यु आउँछ । योगीले आफ्नो छायाँलाई हेरेर, त्यसपछि आकाशमा त्यसको प्रतिरूपलाई हेरेर विरामी अथवा मृत्युको पूर्व घोषणा

गर्न सक्दछन् । यदि उनीहरूको आफ्नो छायाँको प्रतिच्छवि आकाशमा नदेखिएमा मृत्यु उनीहरूको नजिकै हुन्छ । त्यसको विपरित यदि आकाशमा देखिने छायाँ काटिएको च्यातिएको वा विखण्डन भएको देखिएमा विरामी हुन्छन् ।

यी सबैको कारण यही हो कि मृत्यु अगाडि हाम्रो शरीरको विद्युत चुम्बकिय क्षेत्र तथा प्राणको अपकर्ष हुन थाल्छ । त्यसका लागि आकाशमा छायाँचित्र कि त बन्दै बन्दैन, यदि बन्दछ भने पनि त्यो विकृत नै हुन्छ । जुन क्षण मृत्यु घटित हुन्छ, प्राण आभामण्डल र जीवन सबै नै शून्य हुन्छ । त्यसैकारणले होला योगीहरूले शरीरमा प्राण क्षमता उर्जा क्षेत्र र आभामण्डल आदि बढाउनका लागि अनेकौं उपायहरूको खोज गरेका थिए । तिनको अभ्यासबाट हामी आफ्नो अस्तित्वको सूक्ष्मता तथा ब्रह्माण्डसँगको परस्परको ज्ञान अनुभव गर्न सक्दछौं । जीवनको अधिष्ठान प्राण नै हो । स्वरयोगको अभ्यासबाट हामी आफ्नो प्राणलाई नियन्त्रण र नियमनको क्षमतालाई विकसित गर्न सक्छौं, त्यसको अपव्ययलाई रोकेर त्यसको सञ्चय पनि गर्न सक्छौं ।

मानव जीवनमा अति नै उपयोगी पुस्तक



ॐकार विज्ञान

ॐकार ईश्वरको सर्वश्रेष्ठ, सर्वशक्तिशाली सुमधुर नाम हो । ॐकार सृष्टिको प्रतीक रूप हो । ॐकार वेदको जननी हो भने ध्वनिहरूको संजीवनी तथा अध्यात्म विधामा लाग्नेहरूका लागि मूल्यवान शब्दकोष हो । ॐकार चिन्तनबाट आत्माशुद्धि हुन्छ भने दुःख नाश हुन्छ । ॐकार साधनाबाट साधकले उर्जा, क्षमता तथा दिव्यता प्राप्ति गर्दछ । यसबाट आध्यात्मिक तथा भौतिक मनोकामनाहरू सिद्ध हुन्छन् ।

परमपूज्य गुरुदेव श्रीसाधक सत्यम् ज्यूले लिपिवद्ध गर्नुभएको पुस्तक "**ॐकार विज्ञान**" समाजको लागि ज्ञानको अमूल्य धरोहर हो । प्रस्तुत पुस्तकमा ॐकारको विस्तृत व्याख्या गरिनुका साथै ॐकार साधना पद्धतिमा समेत प्रकाश पारिएको छ । तपाईंहरू पनि "ॐकार विज्ञान" पुस्तकको अध्ययन, मनन गरी आफ्नो जीवनलाई पूर्णताको पथमा अग्रसर बनाउन सक्नुहोस् भनि कामना गर्दछौं ।

अध्याय तीन

प्राणशक्ति उर्जा

प्राणशक्तिलाई अर्को शव्दमा जीवनीशक्ति पनि भनिन्छ। यो प्राणशक्ति एउटा यस्तो विद्युतउर्जा हो जुन जड तथा चेतन जस्ता यावत वस्तुहरूमा आफ्नो अस्तित्व व्यक्त गरिरहेको हुन्छ। मनुष्यमा विद्यमान गुण (सत, रज र तम) को आधारमा यसले आफ्नो काम गरिरहेको हुन्छ। यसैगरी यो प्राणशक्तिले क्रमशः जड, वनस्पति, कीटपतंग, पशु-पंक्षी र मानवमा गुण तथा तत्वको आधारमा आफ्नो सृष्टि कार्यलाई पनि अगाडि वढाइरहन्छ। प्राकृतिक गुणको आधारमा तथा चेतन पदार्थहरूमा प्राण फरक-फरक रूपमा देखिए पनि प्राण सवै वस्तु र पदार्थहरूमा समान रूपले विद्यमान हुन्छ। प्राणशक्ति नै जीवनीशक्ति भएकोले यही शक्ति नै सृष्टिको कारण पनि वन्दछ। सृष्टिक्रममा यही प्राणशक्तिले अनेक आकार र अवस्था धारण गर्दछ। यी अवस्थाहरू निम्न लिखित पाँच वटा छन्। यिनैलाई प्राणको पाँच कलाहरू पनि भनिन्छ। १) प्राण (उर्जाशक्ति), २) चेतना (सद्चेतना), ३) मन (सद्मन), ४) वुद्धि (सद्वुद्धि) र ५) विवेक (सद्ज्ञान)।

प्राणशक्तिको प्रथम अवस्थालाई 'प्राण' नै भनिन्छ। यसै प्राणको सूक्ष्मतम् अवस्था अर्थात् दोस्रो अवस्थालाई 'चेतना' भनिन्छ। त्यही प्राणको चेतनाभन्दा अझ सूक्ष्म तेस्रो अवस्थाको नाम 'मन' हो। मनभन्दा पनि अति सूक्ष्म प्राणको चौथो अवस्थाको नाम हो 'विवेक'। माथि उल्लेख गरिएको प्राणको अवस्थाहरूवाट नै सृष्टिक्रममा स्थावर-जंगम जगतको विकास हुँदै गएको छ। व्रह्माण्डमा सृष्टिको विस्तार हुनुको पछाडि प्राणशक्तिको कस्तो भूमिका हुन्छ यसवारे अध्ययन गरौं।

यदि प्राणशक्ति अनेक अवस्थाको रूपमा व्यक्त र विकसित नभएको भए सृष्टिमा विविधता देखिने थिएन। प्राणशक्तिको विकसित, विस्तारित एवं परिवर्तित हुनसक्ने स्वभाव र शक्तिकै कारणले यो विराट व्रह्माण्डमा विभिन्न प्राणीको सृष्टि हुन गएको हो। यही प्राणशक्तिमा सूक्ष्मतम हुने, अझैं शक्तिशाली हुने र विकसित हुने स्वभावको कारणले गर्दा नै निम्नलिखित पाँच अवस्थामा सृष्टिको विस्तार हुन गएको कुरा स्पष्ट हुन्छ।

१) प्राणबाट जड जगतको उत्पत्ति

प्राणशक्तिको पहिलो अवस्था जडतत्वको रूपमा रहेको थियो। स्मरणीय छ, कालको सहयोगवाट चेतनाले सृष्टिक्रम प्रारम्भ गर्दछ। अनादि कालमा अहिलेको यो विश्व जगत

सृष्टि हुनुभन्दा धेरै पहिले कालबाट गति, गतिबाट चैतना र चेतनाबाट क्रिया उत्पन्न भएको तथ्य विस्तृत रूपमा अध्ययन गरिसक्यौं । अब यस अवस्थामा त्यही कालको सहयोगमा प्राणशक्तिद्वारा कसरी कुन अवस्थामा यस सृष्टिको बिस्तार हुँदै गयो भन्ने बारे चर्चा गरौं । प्राणशक्तिको पहिलो अवस्था जडतत्वमा रहेको प्राणमा कालको कारणले क्रिया हुन थाल्दा जडतत्वका प्रत्येक परमाणुमा शक्तिको स्तर स्थापित हुन पुग्यो । यसैक्रममा लगभग चार करोड वर्षको अन्तराल पश्चात् कोइला हीराको रूपमा परिवर्तित हुन पुग्यो । यसै तथ्यलाई धर्मशास्त्रमा ब्रह्माले सृष्टि क्रममा "दशौं हजार वर्ष तप गर्नुभएको" भन्ने कुराको उल्लेख गरिएको छ । यसैक्रमलाई ब्रह्माको सृष्टिवर्ष र प्रचलित सृष्टिवर्षको अन्तराललले गुणन गर्दा यो संख्या करोडौं वर्षमा हुन आउँछ । यी सबै तथ्यहरू प्राणशक्तिकै रूपान्तरणको कारणबाट भएको हो । हामी जसलाई प्राणशक्ति भन्दछौं त्यसैलाई ग्रिकहरूले इलेक्ट्रोन भनेर स्वींकार गरेका छन् । त्यही इलेक्ट्रोन नै यही प्राणको शक्ति हो । सारांशमा भन्ने हो भने यही प्राणकलाको जडरूप अभिव्यक्ति नै जड जगत हो ।

२) प्राणबाट वनस्पतिको उत्पत्ति

विकासको क्रममा त्यही प्राणतत्व विकसित हुँदै गयो । अझै सूक्ष्म हुँदै गयो, त्यही प्राणतत्व प्राण । चेतनाको रूपमा विकसित भएपछि जडीबुटी र वनस्पतिको रूपमा देखिन गयो । प्राणतत्वमा चेतना प्रस्फुटित हुँदै जाँदा सृष्टिक्रममा अनगिन्ति वोटविरुवाहरू उत्पन्न हुँदै गए । यसरी स्पष्ट हुन्छ कि संसारमा देखा परेका सम्पूर्ण बोटबिरुवाहरू एउटै प्राणका अनेकौं रूपहरू रहेछन् । वनस्पतिमा पनि प्राण र चेतना हुन्छ भन्ने तथ्य सत्यलाई हिन्दु वैज्ञानिक महर्षि जगदिशचन्द्र वोसले सिद्ध गरेर देखाइदिएका छन् । वनस्पतिमा पनि सुख र दुःखका अनुभव गर्ने प्राणशक्ति हुन्छ भन्ने कुरालाई क्रेस्कोग्राफ यन्त्रद्वारा मिमोसा नामक बिरुवामाथि गरेको प्रयोगले प्रमाणित गरिसकेको छ । सारांशमा भन्ने हो भने चाहे वैज्ञानिक अनुसन्धानका आधारमा होस् वा दार्शनिक मान्यताका आधारमा होस्, यो कुरा प्रमाणित भइसकेको छ कि वनस्पतिमा पनि प्राण र चेतना हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने प्राण र चेतनाको मूर्त अभिव्यक्ति नै वनस्पति जगतको बिस्तार हो ।

३) प्राणबाट कीट-पतंग र पंक्षीको उत्पत्ति

विकासक्रममा यही प्राणशक्ति अझै विकसित हुँदै गयो र अझ सूक्ष्म हुँदै गयो । त्यही प्राणशक्ति विकसित हुँदै मनको रूपमा आयो । त्यही प्राणशक्तिबाट जीवन प्रणाली सञ्चालित हुन थाल्यो । चेतनाबाट नै जीवन प्रणाली सञ्चालित भएकोले दुःख, सुखको अनुभूति हुन थाल्यो । मनको दुःख-सुखको अनुभूतिबाट संकल्प जस्ता क्रियाहरू हुन थाले । यसरी प्राणशक्तिबाट हिँड्नु, डुल्नु, खानु, पिउनु, गुँढ लगाउनु र पालनपोषण आदि क्रियाहरू विकासित भएका हुन् । यसबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि यावत कीट-पतंट र पंक्षीहरू जस्ता सबै विकसित प्राणीहरू प्राण, चेतना र मनका स्वभाविक अभिव्यक्तिहरू हुन् ।

४) प्राणबाट पशुको उत्पत्ति

विकासक्रममा प्राणतत्वको चौथो अवस्था बुद्धिमा अभिव्यक्त भएपछि त्यही प्राणशक्तिले पशु-जन्तुको रूप धारण गर्‍यो । आत्मसुरक्षाको भावनात्मक जुक्तिले कुनै काम गर्नसक्ने शक्ति पशुमा पनि देखिन्छ, यो सबै यही बुद्धिको कारणले भएको हो । कीट-पतंगमा बुद्धिको रूपमा प्राणतत्व त्यत्ति विकसित नभएको हुनाले उनीहरूमा जुक्ति एवं बुद्धिको कार्यहरू पशुले गरेझैं गर्नसक्ने क्षमता हुँदैन । तर पशुमा बुद्धिको अस्तित्व निकै धेरै हुने हुनाले जुक्तिले कार्य गर्नसक्ने क्षमता कीट-पतंगभन्दा बढी हुन्छ। सारांशमा भन्ने हो भने प्राणतत्वकै चौथो अवस्था बुद्धि हो र यही प्राण, चेतना, मन र बुद्धिको अभिव्यक्तिकै रूपमा पशुको उत्पत्ति भएको हो ।

५) प्राणबाट मानव जातिको उत्पत्ति

प्राणतत्वले क्रमशः चेतना, मन, बुद्धि हुँदै विवेकको रूपमा आफूलाई विकसित गर्‍यो । प्राण, चेतना, मन र बुद्धि रूपी चार कलाभन्दा माथि सत्य र असत्य छुट्याउन सक्ने विवेकको पाँचौं कलाको विकास भयो ।

प्राणको त्यसै पाँचौं कलाको नाम विवेक हो । प्राणतत्वको पाँच कलाहरू प्राण, चेतना, मन, बुद्धि र विवेकको एकीकृत जुन मूर्तरूप अस्तित्वमा देखा पर्‍यो त्यसैलाई नै मानव भनियो। त्यसैले विवेक नै मानव जातिको विशेषता हो। विवेक प्राणको सर्वोत्तम कला हो । सूक्ष्मतम एवं सबैभन्दा शक्तिशाली कला हो । विवेकको प्रयोगबाट मानवले आफ्नो सत्य स्वरूप प्राणलाई अनुभूति समेत गर्न सक्दछ। जो मानिसले आफूमा रहेको विवेकशक्तिलाई आत्मानुभूतिमा समर्पण गराउँदछ, उसैले आत्मज्ञान गर्न सक्दछ ।

मानव जातिले उसमा विद्यमान विवेकशक्तिको प्रयोग गरेर आफ्नो मूल एवं सत्य स्वरूपलाई जान्यो भने उसको जीवन सफल हुन्छ। उसैले ईश्वरको अनुभूति गर्दछ । आत्मानुभूतिको शाब्दिक सार अर्थ नै यही हो । मानवबाट विवेक हटाइ दिने हो भने उसमा पशुत्व मात्र बाँकी रहन्छ । विवेकहीन मानिस मानव आकारको पशु हुन्छ, यसैगरी मानव विवेकशील हुने हो भने आफ्नो र सबैको कल्याण गर्नसक्ने महापुरुष बन्दछ। तसर्थ हामी गौरवका साथ यो मान्न सक्दछौं कि विवेकी मानिस नै सर्वसुन्दर, सर्वश्रेष्ठ तथा सर्वगुणसम्पन्न हुन्छ।

स्थावर र जंगम सम्पूर्ण सृष्टितत्वको क्रमिक विकासको अभिव्यक्ति हो भन्ने कुरा यही क्रमिक विकासबाट प्राणका पाँच अवस्थामा देखा परेका तथा प्राणका यिनै पाँच अवस्थाहरूमा रहेका शक्ति, स्वभाव, गुण र मात्राका अनुपातमा सृष्टिमा विषमता र विविधता आएका हुन् भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ।

प्राणउर्जाको विकास

प्राणतत्वले नै क्रमशः प्राण, चेतना, मन, बुद्धि र विवेक रूपी पाँच अवस्थाहरूमा आफूलाई विकसित र अभिव्यक्त गर्दै आएको तथ्यलाई हामीले माथि उल्लेख गऱ्यौं अव यसको विंकास क्रमलाई हेरौं । यो विकासक्रम प्राणशक्ति अर्थात् आत्मिकशक्ति (आणविकशक्ति) बाट भएको हो भन्ने तथ्य हामीले पहिलो अध्यायबाट नै बुझिसक्यौं। आणविक शक्तिलाई अर्को अर्थमा आत्मिकशक्ति पनि भनिन्छ । यही प्राणशक्तिलाई विद्युतशक्ति पनि भनिन्छ । यही आत्मिकशक्ति नै अन्ततः विकसित हुँदै मानव रूपमा देखिन पुग्दछ। यो सृष्टि प्राण वा विद्युतशक्तिबाट होइन, अरु कुनै शक्तिबाट सृष्टि भएको हो भन्ने उल्लेख भएको पनि पाइन्छ, तर यो भनाई कुनै वैज्ञानिक तथ्यमा आधारित छैन। यथार्थमा जसरी दूध घ्यूमा परिणत हुन्छ ठीक त्यसरी नै ब्रह्म-उर्जाशक्ति अर्थात् प्राणशक्ति नै सृष्टिमा परिणत भएको हो। जसरी दूधबाट दही, दहीबाट नौनी र नौनीवाट घ्यू वन्यो त्यसैगरी प्राणशक्तिबाट नै प्राणभन्दा विकसित चेतना, चेतनाभन्दा विकसित मन, मनभन्दा विकसित बुद्धि, बुद्धिभन्दा अझ विकसित विवेकको रूपमा अभिव्यक्त भएको हो । प्राणशक्तिमा आफ्नो अवस्थालाई आफ्नो शक्तिद्वारा नै क्रमिक रूपमा परिवर्तन गरिरहने स्वभाव हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने प्राणशक्ति क्रमशः निम्न लिखित रूपमा रूपान्तरित हुन्छ।

१) जडतत्व, २) ग्याँसतत्व, ३) जलतत्व, ४) बुद्धितत्व र ५) ब्रह्मतत्व । यसरी प्राणशक्ति एकपछि अर्को अवस्थामा रूपान्तरित हुनुको पृष्ठभूमिमा काल (समय) रहेको हुन्छ। विभिन्न तत्व रूपान्तरण हुनुको मूलकारण नै काल हो। ब्रह्मको स्वभाव रूपमा रहेको करुणाशक्तिले कालका क्रियाकलापलाई क्रमवद्ध गर्दछ। यसरी यो तथ्य सिद्ध हुन्छ कि यो विभिन्न अवस्थाका रूपान्तरण केवल परिवर्तन मात्र हो, तत्वको विनाश होइन। स्मरणीय छ, यस विश्व ब्रह्माण्डमा कुनैपनि कुरा र तत्वको नाश हुँदैन । केवल रूप र अवस्था परिवर्तन मात्र हुन्छ किनभने शक्ति एउटा अनन्त र सक्रिय तत्व हो। त्यसैले निरन्तर सृष्टि, स्थिति र प्रलय भइरहेको छ र भइनै रहनेछ । यो प्राण र प्राणको निरन्तरताको शक्ति नै सृष्टि, स्थिति र प्रलयको मूल आधार हो । यो समग्र सृष्टि नै प्राणउर्जाको विस्तार हो। त्यसैले प्राणले यस महाविज्ञानलाई अभिव्यक्त गर्दै पहिले जड, यसको विकसित रूप औषधि र वनस्पति, त्यसपछि यसको विकसित रूप कीट-पतंग र पंक्षी, यसको पनि विकसित सृष्टिको रूपमा पशु र त्यसपछि पूर्ण विकसित सृष्टिको रूपमा आत्मानुभूति वा ईश्वरानुभूति गर्नसक्ने क्षमतायुक्त मानव जातिको सृष्टिलाई क्रमशः व्यक्त गर्दै विराट ब्रह्माण्डमा सृष्टिको पूर्णतालाई मूर्तिमान गराएको छ।

सारा प्राणी जगतको मूल स्रोत नै प्राणशक्ति उर्जा भएकोले प्राणलाई कुनैपनि शक्तिले विचलित गर्न वा आघात पुऱ्याउन सक्दैन । वरु सम्पूर्ण जीवन र जगत प्राणाधिन छन्

अर्थात् प्राणद्वारा नै प्रतिष्ठित छन् । अनेक रूपमा अभिव्यक्त हुने क्षमता प्राण स्वयंले राख्दछ । प्राणले कुनै अर्को शक्तिबाट सञ्चालित भएर आफूलाई एकपछि अर्को उच्च कलामा अभिव्यक्त गरेको हुँदै होइन । सम्पूर्ण दृश्य तथा अदृश्य परिवर्तनहरू प्राणशक्तिकै परिवर्तनशील क्षमताका स्वाभाविक अभिव्यक्ती हुन् । हाम्रा आध्यात्मिक वैज्ञानिकहरूले प्राण विज्ञानलाई यसरी पनि उल्लेख गरेका छन्;

"ब्रह्म वा इदमग्रे आसीत्", अर्थात्, "यो जगतको सृष्टिभन्दा पहिले ब्रह्म रूप थियो ।" *"सत्रेधात्मक व्यकुरुतात्"*, अर्थात्, "यो ब्रह्म तीन रूपमा बाँडियो ।" *"रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव"*, अर्थात् "जति-जति रूप लिए, ती आफ्नै प्रतिरूप अवतार भए ।"

यसैकारण यो जगत, अग्नि, सोम, प्रकृति, पुरुष आदि सबै ब्रह्मउर्जाले ओतप्रोत छन्, ब्रह्ममय छन्, यो सबै त्यही ब्रह्मउर्जाको रूप हो ।

माथिका वाक्यांशहरूबाट हामीलाई यो स्पष्ट हुन्छ कि विश्व ब्रह्माण्डका यावत वस्तुमा प्राणशक्ति व्याप्त भएर रहेको हुन्छ । प्राण विना कोही पनि स्थिर रहन सक्दैनन् । यसरी सर्वत्र विद्यमान प्राणलाई सनातन धर्ममा "आग्नेय प्राण" भनेर भनिन्छ । प्राणशक्तिउर्जाको रूप अग्नि हो । अग्नि अर्थात् तेजरूप हो । पृथ्वीको प्राण यही अग्नि हो, अग्नि तेजबाट पृथ्वीको सृष्टि हुने, तेजकै आधारमा जीवित रहने र अन्त्यमा पनि तेजमा नै लीन हुन्छ । यसैले अग्नि, प्राण र काल यी तीन तत्वहरूको नाम र काम फरक जस्तो देखिएता पनि यी एउटै हुन् । एकै तत्वको तीन वटा नामहरू मात्र हुन् । अग्नि रूपमा रहेको प्राणलाई चित्य र चित्त निधेय गरी दुई रूपमा उल्लेख गरेको पनि पाइन्छ ।

१) चित्य पञ्चमहाभूतहरू

चित्य पञ्चमहाभूतहरू (पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाश) तथा दृश्य जगतका यावत वस्तुहरू अग्निरूपी प्राणशक्तिबाटै निक्लिन्छन् । सम्पूर्ण वस्तुहरूको स्वरूप र तीनका बनावटमा अर्थात् संगठनमा रहेको प्राणशक्तिलाई नै "चित्य" भनिन्छ । जसरी माकुरो आफूले निकालेको र्‍यालले जालो बनाउँछ, त्यसैमा बसेर काम गर्दछ, त्यसैगरी अग्निरूपी प्राणशक्तिले पनि आफैंले आफूमा रहेको तत्व निकालेर विश्व ब्रह्माण्ड र यसभित्रका अनगिन्ती आकृतिका जड तथा चेतन पदार्थहरू बनाएर तिनीबाटै आफ्नो चमत्कारी कार्यहरू देखाउँदछ । प्राणशक्तिले आफू कर्ता बनेर कुनै सृष्टि गर्ने वा चमत्कार देखाउने होइन । प्राणशक्तिमा सृष्टि हुने स्वभाव स्वतः पहिले नै रहेको हुन्छ । सृजनशीलता नै प्राणको स्वभाव हो । यसैलाई अर्को शब्दमा भन्ने हो भने प्रकृतिको शक्ति नै प्राण हो । सनातन ब्रह्मबाट निक्लिएको यो निर्गुण निराकार प्राणतत्व निम्न लिखित चार तत्वहरूमा प्रकार भएर सृष्टिक्रमलाई चलाउने, धारण गर्ने र संहार गर्ने गर्दछन् ।

क) अग्नि, ख) प्राण, ग) काल र घ) करुणा ।

ब्रह्मको यस सृष्टि धारण गर्ने क्रमलाई नै "धर्म" भनिन्छ। सम्पूर्ण विश्व ब्रह्माण्डलाई धारण गरेर क्रमबद्ध तरिकाले चलाउने भएकोले नैं ब्रह्मको यो धारण गर्ने क्रमलाई "धर्म" भनिएको हो। अर्थात् ब्रह्मको सृष्टि धारण गर्ने क्रम नियमित रूपले कहिँ पनि कति पनि त्रुटी र खोट नराखीकन सही ढंगले जहाँ जे-जस्तो हुनु पर्ने हो त्यस्तै रूपले चलिरहने हुँदा यो धारणाक्रमलाई धर्म भनिएको हो। यसरी धर्मको अर्थ हुन आउँछ त्रुटीरहित रूपमा नियमित ढंगले काम सम्पन्न गर्नु। यही धारणा क्रममा माथि दर्शाइएका चार तत्वहरू मिलेर नै हाम्रो शरीर बन्दछ। हाम्रा शरीर पनि एउटा निर्धारित समयसम्म रहन्छ र आफ्नो समय पुगेपछि मर्दछ। त्यसैले यो नाशवान शरीरमा बस्ने अग्निरूपी प्राणशक्ति जुन छ, त्यसैलाई "चित्य" भनिएको हो। त्यो प्राणशक्तिबाट स्वचालित शरीरलाई मृत्यु पश्चात चितामा राख्ने, भस्म पारिने भएकोले चित्य भनिएको हो। यस प्राणलाई मृत प्राण पनि भनिन्छ किनकि यो जुन प्राणरूपी शरीर छ त्यसलाई मृत्यु पश्चात चितादान दिइन्छ अर्थात्, मरेपछि चितामा राखेर भस्म पारिन्छ। चित्यको अर्थ केवल चितामा राख्नेलाई मात्र संझनु हुँदैन। चिताको अर्थ हुन आउँछ मृत शरीरलाई पूर्णसम्मानका साथ प्रकृतिमा विसर्जन गरिदिनु। यसरी चाहे जलाएर होस्, चाहे गांडेर वा चराचुरंगी, माछा जस्ता पशुपंक्षीलाई आहाराको रूपमा दिएर होस् आ-आफ्नो परम्परा अनुसार प्राणले छोडेको शरीरलाई प्रकृतिमा विसर्जन गर्नु नै हो।

२) चित्त निधेय

चित्त निधेय भनेको अमृत स्वरूप हो। ब्रह्मस्वरूप, आत्मस्वरूप भनेको पनि यही हो। यसको कहिल्यै पनि जन्म-मरण हुँदैन। पञ्चमहाभूत तेज, जल, वायु, आकाश र पृथ्वीबाट बनेको पिंजडारूपी मानव शरीरलाई त्यागेर त्यसमा रहेको अमृतरूपी आत्मतत्व (आफ्नो असली वास्तविक स्थान) सर्वव्यापक ब्रह्ममै लीन हुन्छ। यसैलाई "चित्त निधेय" भनिन्छ।

यसरी हाम्रो शरीरमा विद्यमान प्राण तथा उपप्राणहरूले जति सुचारु ढंगले कार्य गर्दछन् त्यत्तिनै हामी स्वस्थ र दीर्घायु हुन्छौं।

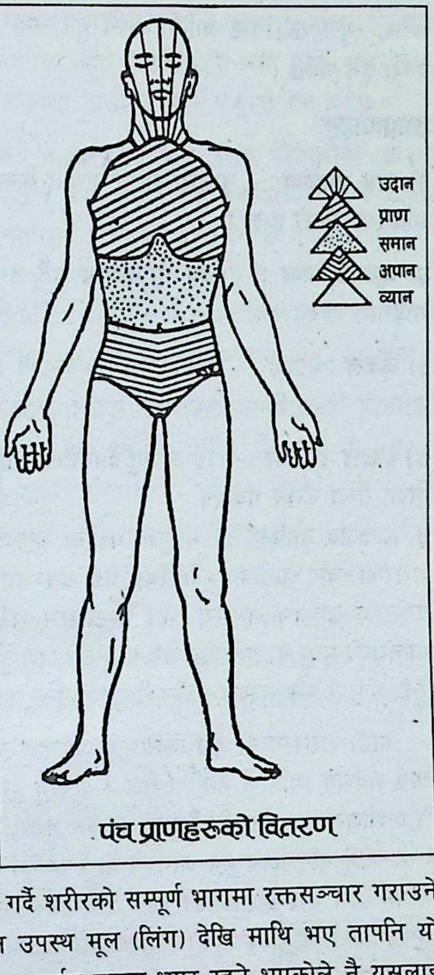
प्रमुख प्राणहरू

१) प्राण :- यसको कार्य श्वास-प्रश्वासलाई भित्र लैजानु र वाहिर निकाल्नु हो। मुख तथा नाकमा गति गर्दै खाएको अन्नादि एवं जलादिलाई मल, मूत्र, खकार, पसिना र वीर्यमा बदल्ने काम प्राण वायुले गर्दछ। शरीरको माथिल्लो भागमा स्थित सबै इन्द्रियहरू यसैमा आश्रित छन्। यसको क्षेत्र हृदयदेखि नाकसम्म पर्दछ।

२) अपान प्राण :- यसको कार्य मलद्वारबाट मल, लिंगबाट मूत्र र अण्डकोषबाट वीर्य निकाल्नु तथा स्त्री जातिमा गर्भादीलाई तल लिएर जानु अर्थात् अधोगति प्रदान गर्नु हो।

कम्मर, घुँडा तथा जाँघ सम्बन्धी गतिशीलतामा यसको प्रमुख भूमिका रहेको हुन्छ । शरीरको तल्लो भागमा स्थित सबै इन्द्रियहरू यसैको अधिनमा छन् । अपान प्राण नाभिदेखि लिएर पैतालासम्म अवस्थित रहन्छ ।

३) समान प्राण :- हामीले ग्रहण गर्ने वायु प्राण र बाहिर छोड्ने वायु अपान नाभि स्थानमा संगम हुँदा जुन तेज वा अग्नितत्वको प्रादुर्भाव हुन्छ, त्यसलाई समान प्राण भनिन्छ । यसले खाएको अन्नलाई पचाउने काम गर्दछ, शरीरको तापक्रमलाई सँधैं एकसमान राख्न मद्दत गर्दछ । शरीरको मध्य भाग अर्थात् नाभिदेखि हृदयसम्म यसको कार्यक्षेत्र हो । समान प्राण जति स्वस्थ हुन्छ त्यत्तिनै शरीरमा पाचनशक्ति (जठराग्नि) ले पनि ठीकसँग कार्य गर्दछ ।



पंच प्राणहरुको वितरण

४) व्यान प्राण :- पचेको अन्नबाट प्राप्त उर्जाशक्तिलाई सम्पूर्ण भागमा लिएर जाने काम व्यान प्राणले गर्दछ । स्थूल तथा सूक्ष्म सबै नाडीहरूमा गति गर्दै शरीरको सम्पूर्ण भागमा रक्तसञ्चार गराउने कार्यमा यो संलग्न रहन्छ । मूल स्थान उपस्थ मूल (लिंग) देखि माथि भए तापनि यो शरीरमा सर्वत्र व्याप्त भएर रहेको हुन्छ । सर्वत्र व्याप्त भएर रहने भएकोले नै यसलाई “व्यान” भनिएको हो । यसले स्वाधिन तथा पराधिन दुबै मांशपेशीहरूलाई पनि नियन्त्रण गर्दछ । शरीरको चारैतिर बाहिरी भागमा तेजको रूपमा फैलिने यही व्यान प्राणलाई “औरा” वा “शक्तिउर्जा” भनिन्छ । सात्विकता र स्वास्थ्यको आधारमा यो व्यान प्राण तेजरूपमा सवलं र निर्मल हुँदै बारम्बार जाग्ने र निभ्ने गरिरहन्छ ।

५) उदान प्राण :- खाएको अन्नलाई पेटसम्म पुऱ्याउने तथा शरीरलाई सीधा उभ्याउने यानी ठड्याउने कार्यमा उदान प्राणको शक्तिले कार्य गरेको हुन्छ । यो कण्ठमा स्थित रहन्छ र यसले सम्पूर्ण शिरोभागमा गतिशीलता प्रदान गर्दछ । उदान प्राणद्वारा शरीरको व्यष्टि प्राणको सम्बन्ध समष्टि प्राणसँग रहेको छ । यसैद्वारा मृत्युको घडीमा सूक्ष्म

शरीर, स्थूल शरीरबाट बाहिर अलग हुने तथा कर्म, संस्कार र वासना अनुसार गर्भमा प्रवेश हुने गर्दछ ।

उपप्राणहरू

१) नाग उपप्राण :- बाडुली लाग्नु अर्थात् हिक्का तथा डकार आउनु नाग उपप्राणको अधिनमा रहेको हुन्छ ।

२) कूर्म उपप्राण :- परेला झिमझिम गर्ने तथा आँखाको दृष्टिशक्ति कूर्म उपप्राणको अधिनमा रहेको हुन्छ ।

३) कृकल उपप्राण :- हाछ्यूँ आउनु कृकलको अधिनमा रहेको हुन्छ । खोक्नु तथा भोक जगाउनु जस्ता क्रियाहरूमा पनि कृकल उपप्राण नै सक्रिय रहेको हुन्छ ।

४) देवदत्त उपप्राण :- हाई आउनु देवदत्तको अधिनमा रहेको हुन्छ । यसैको कारणले गर्दा निद्रा, तन्द्रा लाग्ने गर्दछ ।

५. धनञ्जय उपप्राण :- मृत्युको घडीमा खुट्टाको पैतालादेखि क्रमशः समाप्त हुँदै जाने शरीरको जुन तातोपना हो त्यसलाई धनञ्जय उपप्राण भनिन्छ । मृत्युपश्चात् पनि धनञ्जय उपप्राण लगभग तीन घण्टासम्म शरीरमा रहिनैरहन्छ । कतिपय अवस्थामा मानिसको मृत्यु भइसकेपछि पनि धनञ्जय प्राण पुनः फिर्ता आउनसक्ने हुनाले मृत मानिस पुनः जीवित हुन सक्दछन् । त्यसैकारण मृत्यु पश्चात् तत्कालै दाह संस्कार गर्नु हुँदैन ।

हाम्रो शरीरमा यी दश किसिमका प्राणहरू तथा उपप्राणहरूले जति सूचारु ढंगबाट कार्य गर्दछन् त्यति नै हामी स्वस्थ र दीर्घायु हुन्छौं । यी मध्ये कुनै एउटा मात्रै प्राणको क्रियाशीलतामा अलिकति ढिलाई वा असन्तुलन आयो भनेपनि हामी रोगी हुन पुग्दछौं र हाम्रा आयु पनि क्षिण हुँदै जान्छ । यो स्मरणीय छ कि प्राचिन योगीहरूले प्राणायामको विधान यिनै दश प्राणहरूको कार्य प्रणालीहरूलाई स्वस्थ, सन्तुलित, सक्रिय र मजवुत वनाउनका लागि गरेका हुन् । त्यसैकारणले योगाभ्यासमा निपूर्ण, योग्य गुरुद्वारा प्राणायामको विधि सिकेर त्यसको अभ्यास गर्दै आफूलाई स्वस्थ, सुखी र दीर्घायु राख्नु विवेकशील तथा सम्पूर्ण मानव मात्रको परमधर्म, परमकर्तव्य नै हो ।

स्मरणीय छ, प्राणशक्ति सर्वोत्तम, सर्वशक्तिमान र सूक्ष्मत्तम शक्तिले युक्त छ । विवेकशक्तिको प्रयोगवाट मानिसले आफ्नै चाहना अनुसारको वस्तु प्राप्त गर्न सक्दछ । यसको सही प्रयोग अर्थात् उपयोगवाट मानव जीवात्मावाट उठेर परमात्मासम्म पुग्दछ । विवेक भनेको प्राणको एउटा यस्तो शक्ति हो जसले ब्रह्मवाट निक्लिएको प्राणशक्तिलाई आफ्नै प्रकाशद्वारा प्रकाशित गरिदिएर ब्रह्ममै पुऱ्याइदिन्छ अर्थात् आत्मसाक्षात्कार गराइदिन्छ ।

उदाहरणको लागि, एउटा अन्धकार गुफा छ त्यसमा पस्ने प्वाल एउटा छ र निस्कने

अर्को । भित्र पसेपछि पसेकै प्वालवाट निस्कन सम्भव हुँदैन । उज्यालो खुला ठाउँवाट अँध्यारो र साँगुरो गुफाभित्र पसेको मानिस अघि बढ्दै-बढ्दै जब वाहिर निस्कन्छ, त्यसैबेला उसले फेरि पूर्ववत् उज्यालो र खुला ठाउँलाई हेरेर प्रफुल्ल दंग पर्दछ ।

यसैगरी ब्रह्मबाट निस्किएर प्राणशक्ति जड अवस्था, कीट-पतंग, पशुपंक्षीको अवस्था पार गर्दै मानवको अवस्थामा आइपुग्दछ । मानवजीवनको अवस्थामा उसले वाहिर निस्कने ढोकानिर अर्थात् प्रकाशरूप ब्रह्ममा पुग्नसक्ने विवेकयुक्त हुन्छ । यदि यो प्रकाशमय विवेकको कुनैपनि मानिसले सदुपयोग गर्छ भने त्यो मानिस पनि प्रकाशमय बन्दछ । यति मात्र होइन, उसमा अरुलाई पनि प्रकाशित गर्ने सामर्थ्य हुन्छ । यही प्रकाशले प्राणशक्तिलाई जड आदि अवस्थावाट पुन: ब्रह्ममा अर्थात् आत्मस्वरूपमा योग गराइदिन्छ ।

यसरी यहाँ धर्मको अर्थ नै पुनर्मिलन हुनु हो । यसैलाई वास्तवमा धर्म भनिन्छ । आत्मसाक्षात्कार, ईश्वरदर्शन, आत्मानुभूति र ईश्वरानुभूति भनेको पनि यही हो । यसरी मानिसले आफूमा भएको विवेकको ठीक-ठीक पहिचान गरेर यसको उपयोग गर्ने हो भने उसले गर्नु पर्ने धर्म केही बाँकी रहँदैन । उसले पाउनु पर्ने कुरा, जान्नु पर्ने कुरा केही हुँदैन । यसरी ऊ सर्वज्ञ हुन्छ, सर्वशक्तिमान हुन्छ, ऊ स्वयंमा ईश्वरको अनुभव गर्दछ ।

यस सत्य-तथ्यलाई राम्ररी बुझेपछि कुनैपनि विवेकी मानिस साम्प्रदायिक र अन्धविश्वासको भुमरीमा फसेर ईश्वरदर्शन गर्न भनेर न त गुफा भित्र पस्दछ न त जंगलतिर लाग्छ, न त कुनै स्वार्थी, कपटी, पाखण्डीको जालमा लागेर ईश्वर दर्शन पाउने अभिलाषा नै राख्नेछ ।

मानव जीवनमा अति नै

उपयोगी पुस्तक

"अमृतवाणी" पुस्तक परमपूज्य गुरुदेव श्रीसाधक सत्यम् ज्यूको भावहरूको संकलन हो जुन अमृत समान छ । अमृतवाट जसरी सम्पूर्ण प्राणीको कल्याण हुन्छ त्यसै गरी "अमृतवाणी" पुस्तकलाई व्यवहारमा उतारेमा जो सुकैको पनि कल्याण तथा आत्मिक उन्नति र प्रगति हुनेछ । साधनात्मक जीवनमा अग्रसर हुन तथा सेवा र प्रेम अनुशरण गर्न अमृतवाणी पुस्तकले सबैलाई प्रेरित गर्नेछ । "अमृतवाणी" पुस्तकको अमृतरूपी एक थोपा ज्ञानले हाम्रो सद्ज्ञानको ढोका खोल्न मद्दत गर्नेछ साथै यसले आध्यात्मिक र भौतिक सन्तुलन वनाउन पनि मद्दत गर्नेछ । तपाईहरू पनि "अमृतवाणी" पुस्तकको अध्ययन मनन गरी मानव जीवनलाई सफल वनाउन सक्नुहोस् भनि हार्दिक कामना गर्दछौं ।

मूल्य रु ३५/-

अध्याय चार

तत्व साधना

तत्व शब्दको अर्थ हो - बिस्तार गर्नु। *"तनोऽतीतितत्वं-तनु बिस्तारे"*, अर्थात् जुन तान-तनुको बिस्तारमा आउँछन् त्यसलाई तत्व भन्दछन्। विज्ञानको परिभाषा अनुसार पनि जुन वस्तुको बिस्तार हुन्छ र अन्तमा पुनः पूर्वस्थितिमा आउँछ त्यसैलाई तत्व भनिन्छ।

धार्मिक ग्रन्थहरूमा पञ्चमहाभूत अथवा पाँच तत्वहरूको उल्लेख गरिएको छ, जसलाई निम्न किसिमले नाम लिइन्छ; पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश तत्व। तत्वको विस्तारको क्रियालाई "उदय" र पूर्व स्थितिमा आउने क्रियालाई "लय" भनिन्छ।

"यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डे", अर्थात् यी पाँचै तत्वहरू क्रमबाट उदय र लय हुन्छन्। यसको उदय र लय हुनु सूर्य र चन्द्रमाको उपस्थितिमा निर्भर गर्दछ। ठीक त्यसैगरी शरीरमा पनि सूर्य स्वर र चन्द्र स्वरको उपस्थिति यी तत्वहरूको क्रमशः उदय र लयको कारण बन्दछन्।

उदय र लय

सूर्य स्वरको उपस्थितिमा प्रथमतः पृथ्वी तत्वको उदय हुन्छ। जुनवेला पृथ्वी तत्वको लय (विलय) हुन्छ त्यसपछि जल तत्वको उदय हुन्छ। यसै क्रमबाट सबैभन्दा पछि आकाश तत्वको अस्त (विलय) हुन्छ। त्यसका साथै सूर्य स्वरको पनि अस्त हुन्छ। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश यसै क्रमबाट तत्वहरूको उदय र अस्त भएपछि यसैलाई सूर्य स्वरको तत्व भनिन्छ।

चन्द्र स्वरको उपस्थिति प्रारम्भ हुने वित्तिकै सबभन्दा पहिले आकाश तत्वको उदय हुन्छ, त्यसपछि वायु तत्व र सबैभन्दा पछि चन्द्र स्वरको अस्तको साथै नै पृथ्वी तत्वको पनि विलय हुन्छ। यसको विपरित क्रमबाट तत्वहरूको उदय र अस्त हुनेलाई चन्द्र स्वर को तत्व भनिन्छ।

चन्द्र स्वरको पृथ्वी तत्व अस्त भएपछि सूर्य स्वरको पृथ्वी तत्वको उदय हुन्छ। पृथ्वी तत्वको यो सन्धिवेलालाई 'प्रातःकाल' भनिन्छ। ठीक त्यसैगरी सूर्य स्वरको आकाश तत्वको यस सन्धिवेलालाई 'सन्ध्याकाल' भनिन्छ।

शरीरमा तत्वहरूको उपस्थिति

जसरी यस विशाल सृष्टिमा आफ्नो मर्यादा अनुसार यथास्थान पञ्च महाभूतहरू (तत्वहरू) अवस्थित छन्, ठीक त्यसैगरी हाम्रो शरीरमा पनि पृथ्वी तत्वहरूको केन्द्र आ-आफ्नो मर्यादा क्रम अनुसार नै स्थित छन् ।

मेरुदण्डको अन्तिम पुच्छरनिर पृथ्वी तत्वको केन्द्र हुन्छ । त्यसमाथि जाँघनिर जल तत्वको केन्द्र स्थान हुन्छ। त्यसभन्दा केही माथि अग्नि तत्वको केन्द्र हुन्छ। यी तीनै केन्द्र परस्पर अत्यन्त नै निकटवर्ती हुन्छन्। यस माथि वायु तत्व तथा सबभन्दा माथि आकाश तत्वको केन्द्र स्थान हुन्छ ।

प्रत्येक केन्द्र स्थानसँग अनेक मेरुरज्जु निक्लिएको हुन्छ। मेरुदण्डको पहिलो भागको दुबैतिर अनेक छिद्रहरू हुन्छन्। यीनै छिद्रहरू (प्वाल) को सहायताले यी समस्त शाखाहरू (मेरुरज्जु) मेरुदण्डवाट निस्किएर सारा शरीरमा फैलिएका हुन्छन् । जुन शाखाहरू र प्रशाखाहरूको मद्दतले नै पृथ्वी आदि तत्व आफ्नो केन्द्र स्थानमा निस्केर शरीरको अंग-प्रत्यंगमा प्रवाहित भैरहेका हुन्छन्

तत्व सिद्धि आसनको अंग-विन्यासका लागि यी तत्व स्थानहरूको आ-आफ्नो मर्यादा अनुसार प्रमाण राख्ने आवश्यकता हुन्छ । अतः सिद्धिका लागि सिद्धासनमा बस्नु नै सर्वोत्तम हुन्छ ।

अन्य मत अनुसार

केही अन्य योगाचार्यहरूको मत अनुसार निम्न लिखित स्थानहरूमा पनि तत्वहरूको स्थिति देखाइएको छ ।

१) पैतालादेखि घुँडासम्म पृथ्वी तत्वको स्थान हुन्छ ।
२) घुँडादेखि मलद्वारसम्म जल तत्वको स्थान हुन्छ ।
३) मलद्वारदेखि हृदयसम्म अग्नि तत्वको स्थान हुन्छ ।
४) हृदयदेखि भ्रूमध्यसम्म वायु तत्वको स्थान हुन्छ ।
५) भ्रूमध्यदेखि माथि पूरै टाउकोमा आकाश तत्वको स्थान हुन्छ ।

केही अन्य योगाचार्यहरूले यी तत्वहरूको स्थिति निम्न किसिमले निरुपित गरेका छन्, जस्तै;
१) घुँडामा पृथ्वी तत्वको केन्द्र स्थान हुन्छ ।
२) पैतालामा जल तत्वको केन्द्र स्थान हुन्छ ।
३) दुबै काँधको माथिल्लो भागमा अग्नि तत्वको केन्द्र स्थान हुन्छ ।
४) नाइटोको जरामा वायु तत्वको केन्द्र स्थान हुन्छ ।
५) भृकुटीमाथि आकाश तत्वको केन्द्र स्थान हुन्छ ।

हामी विशेष मत-मतान्तरहरूको गहिराईमा नगएर रीढको हाड वा मेरुदण्डको विभिन्न स्थानहरूमा नै यी पाँचै तत्वहरूको केन्द्र स्थान भएको र त्यहीँबाट ती तत्वहरू पूरै स्थानमा प्रवाहित हुने कुरामा सहमत छौं, किनकि यही मत नै धेरै नै विज्ञानसम्मत पनि छ ।

पञ्चतत्वको रंग, रूप र गुण

तत्व	रंग	रूप	चित्र	गुण
१. पृथ्वी	पहेंलो	चतुष्कोण	□	गन्ध
२. जल	सेतो	अर्धचन्द्राकार	◡	रस
३. अग्नि	रातो	त्रिकोण	△	रूप
४. वायु	हरियो	गोलो	○	स्पर्श
५. आकाश	पारदर्शी	निराकार	∘	शब्द

केही प्रयोगहरूबाट पनि जिज्ञासुहरूले तत्वहरूको रंग-रूपलाई देख्न सक्नेछन्, जसलाई निम्न किसिमले हेर्न सकिन्छ ।

क) षठ्मुखी मुद्राबाट तत्वहरूको अवलोकन विधि :- दुबै कानमा दुबै बुढीऔंलाले थिच्ने, दुबै चोरीऔंलाले दुबै आँखा थिच्ने, माझीऔंला दुबैले दुबै नाकको प्वाल थिच्ने । दुबै हातको साहिँलीऔंलाले र कान्छीऔंलाले ओठको तलमाथि पारेर राख्ने ध्यान भृकुटीमा केन्द्रित गर्ने । केही हप्तासम्म यसरी अभ्यास गर्नाले पृथ्वी आदि तत्वहरूको रंग, रूप र गुणको ज्ञान हुन थाल्दछ ।

ख) ऐनाबाट तत्वहरूको अवलोकन विधि :- मुख हेर्ने ऐना, मुखको लगभग छ ईन्च टाढा राख्ने । केही समयसम्म अनुहारमा दृष्टि जमाई ऐनामा हेर्ने गर्ने । पछि ठीक त्यही स्थानमा ज्यादै सूक्ष्म र तीक्ष्ण दृष्टिबाट हेर्ने, जहाँ नासापुटहरूबाट उच्छ्वास निक्लेर ऐनामा स्पर्श गर्ने होस् । विशेष अनुभव-शक्ति प्राप्ति व्यक्तिले ऐनामा श्वासको भापबाट बनेको आकृतिले चतुष्कोण, त्रिकोण, अर्द्धचन्द्र, गोलाकार र शून्याकार आदि थाहा पाएर पृथ्वी आदि तत्वहरूको रूप देख्न सक्ने सामर्थ राख्दछन् । आकाशको कुनै आकार दृष्टिगोचर हुँदैन ।

ग) सिंहासनद्वारा तत्व अवलोकन विधि :- बज्रासनमा बसेर घुँडा अलि फैलाएर बस्ने । दुबै हत्केला भित्रपट्टी राख्ने, घुँडाको मध्य जमिनमा जमाउने । रात्रीको अन्तिम प्रहरमा यस आसनमा बसेर दृष्टि भृकुटीमा केन्द्रित गर्दै नासाग्रमा दृष्टिलाई जमाउने । नासापुटहरूबाट निस्केको उच्छ्वास (श्वास) लाई सूक्ष्म दृष्टिबाट अवलोकन गरिरहने । प्रतिदिन एक प्रहर अभ्यास गर्दै रहनाले लगभग एक महिनामै समस्त तत्वहरूको रंग र रूप जस्ताको त्यस्तै देखिन थाल्नेछ ।

तत्व साधनाको नियम

जसरी सूर्य स्वर तथा चन्द्र स्वरको तत्वहरूको क्रम अलग-अलग हुन्छ त्यसैगरी तत्व साधना पनि दुबै अलग किसिमले गरिन्छ । प्रत्येकका लागि अलग-अलग साधनाहरू गरिन्छन् । तत्व साधना गर्नका लागि निम्न लिखित नियमहरूको पालना गर्नु नितान्त आवश्यक हुन्छ ।

क) जुन तत्वको साधना गर्नुछ त्यस तत्वको उदयकालमै साधनालाई प्रारम्भ गर्नुपर्छ ।

ख) सबभन्दा पहिले चन्द्र स्वरको तत्वहरूबाट नै साधना शुरु गर्नुपर्छ त्यसपछि सूर्य स्वरको साधना गर्न सकिन्छ ।

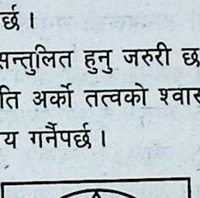
ग) स्वरहरूको आधारमा तत्वहरूको क्रमानुसार नै तत्व साधना सिद्धि गर्नुपर्छ ।

घ) एकै दिनमा कुनै दुई तत्वहरूको अथवा दुवै स्वरहरूको एकै तत्वमा साधना कदापि गर्नु हुँदैन ।

ङ) जुन तत्वको साधना अपेक्षित हुन्छ, त्यस तत्वको एउटा यन्त्र-चित्र (आकृति चित्र) बनाएर अगाडि राख्नु जरुरी हुन्छ । यन्त्र नाकबाट त्यत्तिनै टाढा होस् जति टाढा श्वास नाकबाट निस्केर पुग्दछ । यसै यन्त्रमा त्राटक गर्नुपर्छ ।

च) त्राटकको बेला श्वासोच्छ्वासको गति एवं मर्यादा सन्तुलित हुनु जरुरी छ । अनुभव गर्दै लेख्दै जानुपर्छ । एक तत्वको श्वास वायुको गति अर्को तत्वको श्वास वायुसँग कति फरक हुन्छ, यसको सूक्ष्म अध्ययन पनि अवश्य गर्नैपर्छ ।

निराकार	०	आकाश तत्व
हरियो	○	वायु तत्व
रातो	△	अग्नि तत्व
सेतो	◡	जल तत्व
पहेंलो	□	पृथ्वी तत्व



तत्व अनुसार श्वास वायुको गति

जुनबेला सूर्य स्वर चलिरहेको हुन्छ र पृथ्वी तत्वको उदय भएमा त्यसबेला श्वास वायुको गति झन् धेरै हुन थाल्छ तर चन्द्र स्वर चल्दा जब आकाश तत्वको उदयकाल भएको छ, त्यसबेला श्वासको गति अपेक्षाकृत झन् धेरै हुन्छ ।

सूर्य स्वरको वर्तमान कालमा श्वासको गति घट्दै नै जान्छ । सूर्य स्वरको आकाश तत्व उदयकालमा त दुई-तीन पटक श्वासको गति नै हुँदैन । जबकि चन्द्र स्वरको वर्तमानकालमा गति बढ्दै जान्छ । साधारण नियम अनुसार श्वास वायुको गति अंगुलबाट नै नापेर तत्वहरूको पहिचान निम्न किसिमले गरिन्छ ।

१) पृथ्वी तत्वको स्वर १६ अंगुलसम्म — मीठो कुराको इच्छा हुनु ।
२) जल तत्वको स्वर १२ अंगुलसम्म — मन पर्ने वस्तुको इच्छा हुनु ।
३) अग्नि तत्वको स्वर ८ अंगुलसम्म — तितो वस्तुको इच्छा हुनु ।
४) वायु तत्वको स्वर ४ अंगुलसम्म — अमिलो वस्तुको इच्छा हुनु ।
५) आकाश तत्वको स्वर ० — खल्लो (नमिठो) वस्तुको इच्छा हुनु ।

यसमा केही कुराहरू स्मरणमा राख्नु पर्ने हुन्छ ।

मध्यम स्वरमा पृथ्वी तत्व, बिस्तारैमा जल तत्व (तल), तेज (माथि) अग्नि तत्व, तेर्सोमा वायु तत्व भनेर बुझ्नुपर्छ । यदि दुई वटै स्वर मिलेर चलेका छन् भने आकाश स्वर भनेर बुझ्नुपर्छ । यसलाई अझै स्पष्ट बुझ्नका लागि एउटा उदाहरण दिइन्छ । जुनबेला १६ अंगुल स्वर नासापुटबाट निस्कन्छ र मीठो वस्तुको इच्छा हुन्छ त्यसबेला आकाश तत्व वर्तमान रहेको बुझ्नुपर्छ । ठीक त्यसै गरेर अन्य तत्वहरूको बारेमा पनि बुझ्नुपर्छ ।

तत्व साधनाबाट भूतजयको प्राप्ति

तपाईंलाई याद होला यो पहिले नै भनिसकिएको छ कि तत्वको नै अर्को नाम "भूत" हो । पाँचै तत्वहरूको संयुक्त रूपलाई "पञ्चमहाभूत" भनिएको हो ।

योग दर्शनशास्त्रका आदि प्रणेता महर्षि पतञ्जलिले आफ्नो विवेचनामा भनेका छन् कि *"स्थूल स्वरूप सूक्ष्मान्वयार्थतत्व संयमात् भूत जय: ।"* अर्थात् पञ्चमहाभूतहरूको पाँचै रूपहरू १) स्थूल, २) स्वरूप, ३) सूक्ष्म, ४) अन्यव र ५) अर्थतत्वको संयोग तथा संयम गर्नाले भूत माथि विजय प्राप्ति हुन्छ ।

भूतजयको वास्तविक अर्थ- अष्ट सिद्धिहरूको प्राप्ति, शारीरिक ऐश्वर्य सम्पन्नता तथा यी तत्वहरूबाट यथा इच्छित वस्तुहरू प्राप्ति गर्नु हो ।

जुन योगीले यी पाँचै तत्वहरू सिद्धि गरे अर्थात् जसले यसको रहस्य र यिनीहरूलाई प्रयुक्त गर्ने विधिवत् ज्ञान प्राप्ति गरिसके, उनीहरूलाई यस विज्ञानले आफ्नो इच्छा र आफ्नो उपयोग अनुसार कार्य गर्नमा कुनै किसिमको कठिनाई हुँदैन । यो उपलब्धि सर्वसाधारणहरूका लागि त एउटा आश्चर्यको साधना र विलक्षण चमत्कारको रूपमा दृष्टिगोचर हुन्छ ।

साधनामा सफल योगी-महात्माहरूलाई यस उपलब्धिको प्रयोग वर्जित नभएको कारण उनीहरूले आ-आफ्नो इच्छा अनुसार हरसम्भव देखिने कार्य पनि, वस्तु पनि सहजरूपले नै प्राप्ति गर्दछन् । उनीहरूले यी पञ्चतत्वहरूको संयमनबाट जे पनि निर्मित गर्नसक्ने हुन्छन् ।

यसबाट लाभ

तत्व विज्ञान वा स्वर विज्ञानको ज्यादै राम्ररी अध्ययन गरिसकेपछि पूरै र सही

विधिपूर्वक तत्व र स्वरको साधना गर्ने योगीजनले सहज रूपमा निम्न लिखित लाभहरू पाउन सक्दछन् ।

क) साधक-साधिकाहरूले जतिसुकै टाढा भएको शव्दलाई अत्यन्त सरल तरिकाबाट स्पष्ट सुन्न सक्ने हुन्छन् ।

ख) कुनैपनि वस्तु साधक-साधिकाहरूबाट जति टाढा भएपनि त्यसलाई स्पर्श गर्न सक्दछन् ।

ग) टाढाभन्दा टाढा स्थित वस्तु प्रत्यक्षत: स्पष्ट देख्न सकिन्छ ।

घ) जुन रसको, जुन वस्तुको इच्छा साधक-साधिकाहरूले गरेका छन् त्यो वस्तु वा रस प्रत्यक्ष प्राप्ति गरेर खान सक्दछन् भने अरुलाई खुवाउन पनि सक्दछन् ।

ङ) कुनैपनि देश, स्थान अथवा कालमा उत्पन्न हुने गन्धलाई सुँघ्ने वा अन्यलाई सुँघाउन साधक-साधिकाहरू समर्थ हुन्छन् ।

च) स्वर साधना तथा तत्व साधना गर्ने साधक-साधिकाहरू यस्ता-यस्ता विलक्षण चमत्कार देखाउन सक्ने हुन्छन् कि जस्तै तपाईंले केही साँचो योगीहरूले अविश्वसनिय कथाहरू वा घटनाहरू सुनाएझैं नै हुन्छ ।

स्वर बमोजिम कार्य

नासापुटहरूबाट निस्कने उच्छ्वासलाई नै "स्वर" भनिन्छ । वायाँ र दायाँ स्वरको वेला काम पनि अलग-अलग नै गरिन्छ । यसका कारणहरू पनि ज्यादै वैज्ञानिक छ । यी स्वरहरूको प्रभाव पाचनप्रणालीमा विशेष रूपले हुन्छ । शरीरको ताप, शारीरिक क्षमताहरूको शक्ति र विचारशक्तिमा पनि यी स्वरहरूको ठूलो प्रभाव देखिन्छ भने तपाईंले पनि यो अनुभव यसको निरन्तर प्रयोग गर्नाले गर्न सक्नुहुनेछ ।

चन्द्र स्वर :-

वायाँ नासापुटबाट चल्ने श्वासलाई चन्द्र स्वर भन्दछन् । यसको सिधै सम्बन्ध इडा नाडीसँग हुन्छ, अत: केहीले यसलाई इडा स्वर पनि भन्दछन् ।

चन्द्र स्वर चल्दा पाचनप्रणाली (विशेष गरेर आमाशयको काम) अत्यन्त शिथिल हुन्छ । अत: यस स्वर भएको बेलामा भोजन नगर्नु नै वेश हुन्छ । यसबेला केवल पेय पदार्थहरू पिउनाले यो स्वरको लागि लाभकारी हुन्छ ।

जति पनि शुभ र स्थायी फलदायक कार्यहरू छन् ती सबै चन्द्र स्वर चलेको बेलामा मात्र गर्न योग्य छन् । जस्तै; घर बनाउनु, आश्रम वा मन्दिर वा टाढाको यात्रामा जानु, कुनैपनि शुभकार्य गर्नु, योगाभ्यास गर्नु, चिकित्सा सम्बन्धि कार्य गर्नु, आदि ।

सूर्य स्वर :-

जुनबेला दाहिने नासापुटबाट श्वास चलेको हुन्छ त्यसलाई सूर्य स्वर भनिन्छ । यसको

सोभ्रै सम्बन्ध पिंगला नाडीसँग भएको कारण यसलाई पिंगला स्वर पनि भनिन्छ।

सूर्य स्वर चलेको वेलामा पाचनक्रिया उत्तम हुन्छ किनकि यसबेला आमाशय विशेषरूपले सक्रिय हुन्छ।

अतः सूर्य स्वर भएको वेलामा भोजन अथवा अबेर पच्ने खानेकुरा खान सकिन्छ। सूर्य स्वर चलेका बेलामा पनि केही अस्थिर कार्य गर्न सकिन्छ। जस्तै कि युद्ध, व्यायाम, पदार्थ खानु, अल्पकालिन निद्रा, औषधि खानु, खरीद अथवा बिक्री गर्नु, भोजन, स्नान, प्रेम सम्बन्धी क्रियाहरू, दान, क्रीडा, शिक्षा अथवा अन्य अभ्यास सम्बन्धी कार्य, सम्पूर्ण क्रुर कर्म, अस्थिर कर्म जसमा शरीर एवं बुद्धिको चञ्चलताको आवश्यकता हुन्छ, ती सम्पूर्ण कार्यहरू यस कालमा गर्न सकिन्छ।

सुषुम्ना स्वर :-

जब स्वर परिवर्तनको प्राकृतिक समय आउँछ त्यसबेला यो निर्णय गर्न पनि ज्यादै गाह्रो हुन्छ कि यसबेला कुन स्वर चलिरहेछ भनेर। अतः जब क्षणमा दायाँ र क्षणमा वायाँ स्वर चलिरहेको छ भने अथवा दुबै विना प्रयास सजिलैसँग चलिरहेका छन् भने त्यसलाई नै सुषुम्ना स्वर मान्नुपर्छ। यस स्वरको सोभ्रै सम्वन्ध सुषुम्ना नाडीसँग हुन्छ।

सुषुम्ना स्वर भएको वेलामा कुनै किसिमको राम्रो वा नराम्रो काम नगर्नु नै उत्तम हुन्छ। यसवेला त केवल प्रभुको चिन्तन, गहिरो ध्यान, जप, पूजा, तप, योगाभ्याससँगसँगै आत्मचिन्तन गर्नुनै श्रेयस्कर हुन्छ। किनकि सुषुम्ना नाडीको गति यो वेलामा सोभ्रै सहस्रारतिर सक्रिय भएकोले यस्तै महत्वपूर्ण कार्य गर्नुनै सर्वोत्तम उपाय हो। शुभ-अशुभको इच्छा पनि यस कालमा गर्नु बेकार हुन्छ।

स्मरण राखौं :- कुनैपनि स्थिति र शुभकार्य होस् अथवा तपाईंको दृष्टिमा जुनसुकै विशेष महत्वको कार्य छ भने त्यसलाई चन्द्र स्वर चलेको वेलामा नै गर्नुपर्छ। त्यस्तै जुन कार्य तपाईंको दृष्टिमा अस्थिर वा क्षणिक फलदायी छ भन्ने लाग्छ त्यसलाई सूर्य स्वर चलेको वेलामा नै गर्नु वेश हुन्छ।

रोगहरूको ज्ञान र निधान

स्वर विज्ञानको शारीरिक यन्त्रहरू र कार्यहरूसँग ज्यादै नजिकको सम्वन्ध हुन्छ। यो त हामीले अनुभव गरेकै छौं कि श्वासोच्छ्वास विना मानव अथवा कुनै प्राणीको जीवन सम्भव नै हुँदैन। यो पनि हामीले पढिसकेको छौं कि श्वासको गति पनि अलग-अलग हुन्छन्। यिनै गतिहरू तथा स्वरहरूको विशिष्ट प्रभाव शारीरिक यन्त्रहरू र क्रियाहरूमा पर्दछ।

ज्योतिष शास्त्र पनि एक किसिमले स्वर विज्ञानसँगै सम्वन्धित छ। राम्रो क्यालेण्डर, पञ्चांगहरूमा प्रातः सूर्योदयको वेला स्वर उदयको विवरण तथा सूर्योदयको वेला पनि लेखिएको हुन्छ भने विशेष झंझटबाट बच्नका लागि हामी यसको सहायता पनि लिन सक्दछौं र आफ्नो स्वर परीक्षा गर्न सक्छौं। तैपनि तपाईंको सुविधाका लागि यहाँ स्वर उदयको एउटा सामान्य नियम दिइएको छ।

शुक्ल पक्ष (पूणिमाको दिन) को प्रतिपदा प्रथम तिथिबाट तीन दिनसम्म सूर्योदय र प्रातः उठ्ने वेलामा चन्द्र स्वरको उदय हुन्छ। कृष्ण पक्ष (अँध्यारो रात) को प्रतिपदाबाट तीन दिनसम्म सूर्योदयको बेला प्रथमतः सूर्य स्वरको उदय हुन्छ। यो प्राकृतिक नियम हो र सबै मानिसका लागि एकै हुन्छ।

शुक्लपक्षको प्रतिपदा तिथिलाई यदि विहान निद्रा छुटेपछि सूर्योदयको समय पहिले दाहिने नासापुटबाट अर्थात् सूर्य स्वर प्रारम्भ गर्ने र प्रतिपदादेखि पूर्णिमासम्म नै गर्मी वढ्नाले शरीरमा कुनै न कुनै रोग अवश्य नै उत्पन्न हुन्छ।

कृष्ण पक्षको प्रतिपदा तिथिलाई वा पहिले तीन दिनमा प्रातः निद्रा छुटेपछि नै यदि सूर्योदयको समय वायाँ नासापुटबाट (चन्द्र स्वर) श्वास-प्रश्वासको गति भएमा अमावस्या (औंसी) सम्म अवश्य कुनै न कुनै सर्दीजनित अथवा कफयुक्त विरामी हुने गरेको पाइन्छ। दुवै पक्षमा यसरी नै उल्टो किसिमले श्वासोच्छ्वास भएमा शारीरिक वा मानसिक अथवा दुवै नै किसिमको कुनै न कुनै झंझट अवश्य नै उठाउनु पर्ने हुन्छ। तीन पक्ष वा डेढ महिनासम्म लगातार यस्तो नै भएमा मानिसको मृत्यु हुने सम्भावना पनि हुन सक्दछ। यो प्राकृतिक नियम हो।

प्राकृतिक कार्यहरूमा उलटफेर भएमा केही न केही विकृति अवश्य नै हुन्छ। जसरी आयुर्वेद शास्त्रमा रोगी हुने मुख्य कारण वात, पित्त र कफ जस्ता दोषहरू कुपित हुन सक्दछ, त्यसैगरी स्वर विज्ञानमा पनि रोगहरूको मूलकारण निश्चित तिथिहरूमा अस्वाभाविक स्वरको उदयलाई मानिन्छ। स्वरहरू अस्वभाविक हुने अथवा वात, पित्त आदि कुपित हुने प्रमुख कारण एकमात्र गलत खान-पान र गलत आचार-विचार नै हो। यसैबाट स्वर हरूको प्राकृतिक चाल फेरिएर रोगहरू उत्पन्न हुन्छन्। स्वर परिवर्तनबाट रोग उत्पत्तिको रहस्य बुझ्नका लागि केही उदाहरणहरू दिइन्छ। जसरी तपाईंले अनुभव गर्नुभएको होला कि बेस्सरी दौंडदा, बेस्सरी रिसाउँदा वा भयभित हुँदा, कामपिडा भएमा अथवा श्रमसाध्य कार्य गर्नाले श्वास-प्रश्वासको गति अत्यन्त बढ्दछ। ठीक यसको विपरित बस्नाले वा सुत्नाले श्वासको गति अपेक्षाकृत मन्द भएर जान्छ। अवस्था अनुसार जति श्वासको चाल छ त्यसभन्दा धेरै मात्रामा श्वास चल्नुले मानिसलाई अल्पायु वा रोगी बनाउँछ। महिनामा एक वा दुई पटक वा त्यो भन्दा धेरै पटक मैथुन त्यसैकारण नै त्यज्य हुन्छ। जो मानिस अति

कामुक छ र निरन्तर नै पशुवत वृत्तिमा लागिरहन्छ भने त्यस्ता मानिस छिट्टै नै मृत्युको मुखमा पुग्दछन् वा अनेक रोगहरूमा फँसेर जीवन नै मृतझैं व्यतित गर्दछन् ।

प्राचिनकालमा सम्भोग केवल सन्तानोत्पत्तिका लागि मात्र गर्दथे । अत्यन्त खेदको कुरा छ कि वर्तमानकालमा मानव पशुयोनीबाट पनि झरेर दानविय वृत्तिको तृप्तीका लागि आफ्नो हुने सन्तान र देशलाई नै सर्वनाश गर्नमा लागेका छन् ।

रोगहरूको पूर्व ज्ञान श्वास-प्रश्वासको अप्राकृतिक तरीकाबाट पहिले नै थाहा पाउन सकिन्छ। यो पनि भनिसकिएको छ कि स्वरको गतिलाई प्राकृतिक राख्नका लागि नियमित, सन्तुलित र शुद्ध आहार-विहार तथा आचार-विचार राख्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। अतः श्वासलाई प्राकृतिक चाल अनुसार चलाएर शक्ति, साहस र सुस्वस्थ शरीर बनाई दीर्घ जीवी बन्ने शुभकामना दिन चाहन्छु ।

स्वर परिवर्तन

यदि कृष्ण पक्ष अथवा शुक्ल पक्षको प्रतिपदाको प्रातःकालमा नियम विरुद्ध श्वासको गति हुन थालेमा रोगहरूको प्रतिकार गर्न अथवा स्वस्थ बनिराख्न विज्ञजनहरू स्वरको गति परिवर्तित गर्ने सल्लाह दिन्छन् ।

आत्मा यस्तो दिव्य र बलवान छ जसको अगाडिबाट कर्महरूको आवरणलाई छिटै नै अलग गर्न सकिन्छ। स्वरहरूको गतिलाई परिवर्तित गरेर नियमानुकूल बनाउनु भनेको त ज्यादै साधारण अभ्यास हो ।

स्वर विज्ञानका ज्ञाता, स्वर परिवर्तनको बाटो अथवा कुनै कार्य शुरु गर्न उचित स्वर चल्ने बेलासम्म त्यसै बसिरहँदैनन् । उनीहरूले आफ्नो मर्जि अनुकूल स्वरको गति फेरेर अथवा स्थायी गरेर, कार्य शुरु गर्दछन् ।

जुन स्थिर र अस्थिर कार्य दिन र रातमा गर्नुछ, त्यसै अनुरूप नाडीहरू चलाउनु पर्ने हुन्छ । जुन पुरुष वा स्त्री आफ्नो इच्छा अनुसार नै श्वासोच्छ्वास लिन सक्दछन्, तिनीहरूले नै वायुलाई जितेर "पवन विजयी" भएका हुन्छन् ।

स्वर परिवर्तनका केही विधिहरू

क) नासापुटमा प्रवेश गर्नसक्ने योग्य सफा कपास अथवा मलमलको कपडालाई गोली बनाएर जुन स्वर चलिरहेछ त्यसै नासापुटमा यसरी राख्नुपर्छ कि न श्वास भित्र नै जान सकोस् र न बाहिर नै निस्कन सकोस् । यो विधि केवल तिनीहरूका लागि उपयोगी हुन्छ जो दिमागका कमजोर वा टाउको दुख्ने रोगले पिडित छन् र स्वरलाई स्थायी राख्न चाहन्छन् ।

ख) जुन नासापुटबाट श्वास चलिरहेको छ त्यसबाट पूरै श्वास तानेर त्यसलाई बुढीऔंलाले थिचेर बन्द गरिदिने । अब जुन नासापुटले श्वास लिएको छैन त्यसबाट उच्छवास बाहिर निकाल्ने । पटक-पटक यही प्रक्रिया त्यसबेलासम्म गर्ने जबसम्म कि बन्द नाकबाट बिना प्रयास श्वास-प्रश्वास चल्दैन । यो प्रयोग कुनैपनि स्थानमा गर्न सकिन्छ ।

ग) यदि तपाईं घरमा हुनुहुन्छ अथवा कुनै यस्तो स्थानमा हुनुहुन्छ जहाँ केही बेरसम्म सुविधापूर्वक सुतेर पनि यो प्रयोग गर्न सकिन्छ भने जतापट्टिको नासापुटबाट श्वास-प्रश्वास प्रवाहित भैरहेको छ त्यतैतिर कोल्टे फर्केर सुत्ने । त्यत्तापट्टिको हातलाई टाउको मुनी तकियाझैं राख्ने र केही बेरसम्म सुतिरहनाले श्वासको गति परिवर्तन हुनेछ । जतापट्टिको श्वास चलाउनु छ त्यही अंग माथि पार्ने र जुन श्वास बन्द गर्नुछ त्यताको अंग तल पार्नाले स्वर परिवर्तन हुन्छ ।

घ) एउटा अर्को विधि पनि छ जुन प्राणायामको तयारी, भजन, चिन्तन अथवा सुषुम्ना स्वर चलाउनका लागि उपयोगमा ल्याइन्छ । यसलाई 'पाददिरासन' भन्दछन् । वज्रासनमा बस्ने, दुवै हातको मुठ्ठी बाँधेर स्कन्धमूल (काखी) ले थिच्ने जुन स्वर बन्द गर्नुछ त्यसपट्टिको फोक्सोमा मुठ्ठीले दवाब दिएर थिच्ने, आँखा बन्द गर्ने र श्वासमा ध्यान दिने केही बेरमै इच्छित श्वास चल्न थाल्नेछ ।

यदि सुषुम्ना स्वर चलाउनु परेमा दुवै हत्केला खुल्लै राखेर दुवै काखीमा थिच्ने केही बेरमा नै सुषुम्ना नाडी चल्नेछ ।

बिना औषधि स्वस्थता प्राप्ति

जीवन विज्ञानलाई नबुझ्नु, लोलुपतावश स्वास्थ्य विरुद्ध वस्तुहरू खानु, नियम विरुद्ध आचरण गर्नु आदि अनेक कारणहरू छन्, जसबाट शरीर रोगहरूको क्रिडास्थली बन्दछ । हामी आफ्नो अज्ञानताको कारण नै रोगग्रस्त र दुर्बल भएका छौं । पौष्टिक भोजनको कमीबाट मात्र होइन बरु धेरै दुषित र खराब अस्वस्थकर वस्तुहरूको प्रयोगबाटै रोगहरू उत्पन्न हुन्छन् । औषधिको हानीप्रद प्रतिक्रियाबाट डराएर मनिसले केही यस्ता चिकित्सा पद्धतिहरूको पनि आविष्कार गरेका छन् जसबाट बिना कुनै औषधिको प्रयोग पूरै स्वस्थता प्राप्ति गर्नसकेका छन् । हामी यहाँ यस्तै केही पद्धतिहरूको उल्लेख गर्नेछौं जसमा औषधिको कुनै स्थान हुँदैन । जसरी एलोपेथी, होमियापेथी, वायोकेमिकल, यूनानी, आयुर्वेद पद्धतिमा त औषधि, इन्जेक्सन, शल्यक्रिया आदिका प्रावधानहरू छन् । यी सबै धेरै प्रचारमा भएकाले, धेरै उपकरण र साधनहरूका कारण ज्यादै महंगो भएको छ भने विपरित प्रतिक्रियाका परिणाम नभएका पनि होइनन् ।

प्राकृतिक चिकित्सा, जलिय चिकित्सा, विद्युत चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, मानस

चिकित्सा, प्रभु चिकित्सा, अस्ति चिकित्सा, सूचना उपचार, उपवास चिकित्सा, कल्प चिकित्सा, झारफूक चिकित्सा आदि यस्ता अनेक उपचार विधिहरू पनि छन् जसमा औषधिको आवश्यकता पर्दैन। यसैमध्ये सबैभन्दा अनौठो, पूरानो र बिना कसैको सहायता पनि एउटा विधि सम्भव छ जसलाई हामी प्राणायाम चिकित्सा भन्न सक्दछौं वा स्वर विज्ञान चिकित्सा भन्न सक्दछौं ।

प्राणायाम व्यायाम र चिकित्साको बारे अध्याय ५ मा वर्णन गरिएको छ ।

मानव जीवनमा अति नै उपयोगी पुस्तक

परमपूज्य गुरुदेव श्रीसाधक सत्यम् ज्यूबाट लिपिबद्ध भएको “सफल साधक बनौं” पुस्तक वास्तवमा सफल साधक बन्न चाहने व्यक्तिहरू, साधक-साधिकाहरूका लागि ज्ञानको धरोहर समान छ। सफल साधक बन्न जुन नियम, अनुशासन पालना गर्नु पर्ने हो सो नियम, अनुशासनलाई परमपूज्य गुरुदेव ज्यूले सहज र सरलता साथ आशीर्वाद स्वरूप हामीलाई प्रदान गर्नुभएको छ । स्वस्थ्य शरीर, प्रसन्न चित्त र आनन्दित मन नै मानवत्व हो भने आत्माबाट परमात्मा बन्ने प्रक्रियामा अग्रसर हुनु नै साधकत्व हो ।

मानव जीवनमा पशुत्वलाई निवृत्त गरेर मनुष्यत्वलाई जागृत गर्दै साधकत्वलाई वरण गर्न सक्नुहोस् यही नै परमपूज्य गुरुदेवद्वारा लिखित “सफल साधक बनौं” पुस्तकको उद्देश्य हो । तपाईहरू पनि उक्त पुस्तकको अध्ययन मनन गरी आत्मालाई परमात्मा बनाउन तथा साधकत्व धारण गर्न सक्नुहोस् भनि हार्दिक कामना गर्दछौं ।

सफल साधक बनौं

सहयोग स्वरुप
रु ५०/-

तिमी अपार गुण र अवगुणका भण्डार हौ । तिमीलाई जुन चिजको कमी महसुस हुन्छ त्यही चिज रोप अनेकौं बोट बिरुवा उम्रनेछन् । तिमीले माया प्रेमको अभाव महसुस गरेका छौ भने प्रत्येक हृदयमा माया प्रेम प्रसादको रूपमा रोप फल फलेपछि सबैले तिमीलाई नै त्योभन्दा बढी माया र प्रेम फिर्ता गर्नेछन् । क्रोध र रिस अरुको हृदयमा रोपेका छौ भने त्यही फल्नेछ र भविष्यमा सबै फिर्ता पाउने छौ । यो सम्पूर्ण तिमी स्वयंको नै इच्छा हो ।

प्राणायाम व्यायाम र चिकित्सा

अष्टांग योगको चौथो अंग "प्राणायाम" ज्यादै नै महत्वपूर्ण छ। प्राणायामको नियमित अभ्यास गर्ने अभ्यासीहरूले शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक शक्तिको निरन्तर विकास गर्न पूर्णत: समर्थ हुन्छन् । प्राण नै त्यस्तो शक्ति हो जसले यो चर-अचर जगतको रक्षा र निर्माण गर्दछ । प्राणमा नियन्त्रण स्थापित गर्ने अभ्यासीका लागि यस विश्वको समस्त शक्तिहरूलाई आफ्नो वशीभूत गर्ने काम अत्यन्त सरल हुन्छ ।

भोजनले मानिसको विकास र शारीरिक पुष्टि गर्ने काम गर्दछ । औषधिले शरीरको रोगहरू र दोषहरू नष्ट गर्नमा सहयोग गर्दछ । आजको युगमा प्रचलित औषधि विशेष गरी एलोप्याथी औषधिहरूले रोग नष्ट नहुन सक्दछ तर त्यसबाट लक्षण अस्पष्ट हुन्छन् भने केही समयपछि यी रोगहरू विभिन्न लक्षण र शारीरिक व्याधिहरूको रूपमा प्रकट हुन थाल्छन् ।

हाम्रा पूर्वज महर्षि तत्वज्ञानीहरूले वर्षौंको स्वानुभवबाट केही यस्तो विधिहरूको खोज गरेका थिए जसको बलमा उनीहरूले स्वास्थ्य र आयुलाई पनि जितेका थिए । निरोग, पूर्ण समर्थ र इच्छा मृत्युको स्वामी बन्ने वैज्ञानिक विधिलाई नै "प्राणायाम" भनेका थिए ।

सामान्य रूपमा प्राणायाम त्यो क्रिया हो जसमा श्वास-प्रश्वासको गति एउटा निश्चित नियम अन्तर्गत सञ्चालन हुन्छ। हामीले स्मरण राख्नु पर्ने कुरा के भने हठयोगमा प्राणवायुको नियम र विस्तारलाई ध्यान दिइन्छ । त्यस्तै लययोग (तत्व विज्ञान) मा प्राणवायुको तत्वहरूको सूक्ष्मक्रियाको साधना गरिन्छ। लययोग मनप्रधान हुन्छ जवकि प्राणायाम प्राणवायु प्रधान हुन्छ । यो नै दुईको अन्तर हो ।

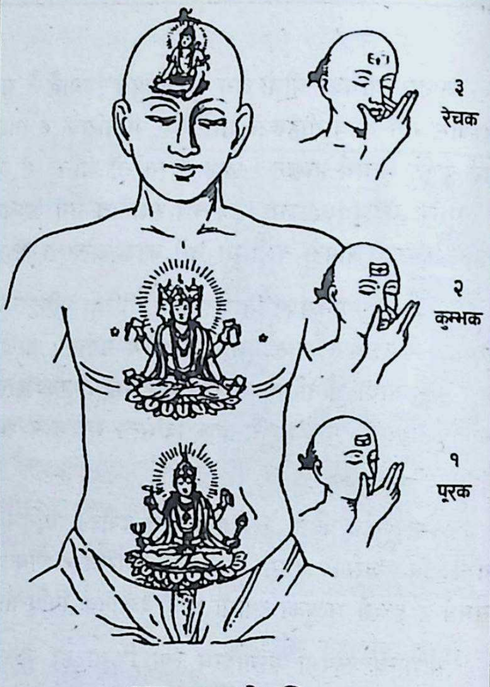
प्राणायामलाई तीन भागमा विभाजन गरिएको छ; पूरक, कुम्भक र रेचक । त्यसो त स्थान र कालभेदबाट प्राणायामको अरु पनि कैयौं भेद हुन सक्लान्। स्थानभेदको अर्थ हो- आफ्नो अभिष्ट शारीरिक अवयवमा प्राणवायु लैजाने शक्ति प्राप्ति गर्नु । त्यो विशिष्ट अंगमा प्राणवायु पुऱ्याएर "प्राण" बाटै ईष्टकार्य गराउने क्षमता अर्थात् इच्छाशक्तिमा वृद्धि गर्नु हो, जसलाई देशिक प्राणायाम भनिन्छ ।

कालभेदको अर्थ हो पूरक, कुम्भक र रेचक क्रियाहरूको वेलामा न्यूनता वा वृद्धि गर्नसक्ने क्षमतामा समर्थ हुनसक्नु । स्थान र कालभेदसँगै शरीरको प्रकृति र शारीरिक

शक्तिको ज्ञान गराउनसक्ने शिक्षक वा आचार्यसँग बसेर प्राणायामको अभ्यास गर्नु वढि हितकर हुन्छ । किनकि यी कुराहरूको उचित र आवश्यक ज्ञान नभएमा अभ्यासीमा कहिलेकाहीं भयंकर विपत्ति पनि आउन सक्दछ । यसै शिलशिलामा केही मानिस भन्दछन् अज्ञानतामा गरिएको प्राणायामले भयंकर दुष्परिणाम पनि ल्याउन सक्दछ ।

१) पूरक

बाहिरबाट जुन श्वास भित्रतिर तानेर फोक्सो र पेटसम्म भरिन्छ त्यसैलाई "पूरक" भनिन्छ। कैयौं स्वाभाविक श्वासहरूलाई एकै श्वासमा भित्र लैजाने क्रियालाई नै प्राणायाममा पूरक भनिन्छ। यस क्रियाबाट साधक-साधिकाहरूले आफ्नो फोक्सोमा धेरैभन्दा धेरै प्राण भर्न समर्थ हुन्छन्। पूरकमा पनि श्वासलाई एउटै गतिमा भित्र खिचिन्छ । यसमा पनि ध्वनी हुनु हुँदैन । धेरै भन्दा धेरै समय लगाएर धेरै श्वास भित्र खिंचेर लैजाने क्रिया नै पूरक प्राणायाम हो । प्राणायाममा पूरकको यही साधना हुन्छ ।



प्राणायामको प्रक्रिया

२) कुम्भक

स्वभाविक रूपमा चलिरहेको श्वासलाई जहाँको त्यहीं रोकिदिने क्रियालाई नै "कुम्भक" भनिन्छ । प्राणायामको साधना गर्नेहरूलाई यसका ४ वटा भेदहरू वारे ज्ञान हुनु जरुरी छ ।

क) केवल कुम्भक :- 'रेचक र पूरक केही पनि नगरीकनै श्वास-प्रश्वासको गतिलाई जहाँको त्यही रोक्नुलाई नै "केवल कुम्भक" भनिन्छ । प्राणायामका साधक-साधिकाहरूले सर्वप्रथम यसको अभ्यास गर्नुपर्छ ।

ख) अन्त्य कुम्भक :- रेचकवाट श्वासलाई राम्ररी बाहिर निकाल्ने र शक्ति लगाएर बाहिरै रोकिराख्ने अनि श्वास अलिकति पनि भित्र जान नदिने । यथासम्भव श्वासलाई बाहिरै राखेर पेट र फोक्सो बिलकुल खुकुलो छोडिदिने । यथाशक्ति श्वासलाई बाहिरै राखेर ज्यादै

बिस्तारै-बिस्तारै पूरक गर्ने । प्राणायाममा यस क्रियालाई "अन्त्य कुम्भक" वा "बाह्यि कुम्भक" भनिन्छ ।

ग) मध्य कुम्भक :- गहिरो पूरक गरेपछि प्राणवायुलाई भित्रै पेट अथवा फोक्सोमा यथासम्भव रोक्नेलाई "मध्य कुम्भक" भनिन्छ । प्राणायाममा यसको साधना महत्वपूर्ण मानिन्छ ।

वायुलाई बाहिरैबाट भित्रतिर पूरकबाट यसरी तानिन्छ कि पहिले मूलाधारबाट नाभिसम्म श्वास भरियोस् । केहीबेर रोकिएर पुनः वायुलाई भित्र तान्न शुरु गर्ने, त्यसलाई नाइटोदेखि हृदयसम्म भर्ने । केही रोकिएर फेरि वायु तान्ने, हृदय र कण्ठसम्मको अंगहरूलाई श्वासबाट परिपूर्ण गर्ने । अब वायुलाई यथासम्भव भित्रनै रोक्ने । कैयौं दिनसम्म निरन्तर अभ्यास गर्नाले कुम्भकको अवधिमा वृद्धि हुन्छ । कुम्भकको स्थितिमा अलिकति पनि वायु बाहिर ननिकाल्ने ।

घ) अकुम्भक :- हामीले स्वाभाविक स्थितिमा जब श्वास लिन्छौं र छोड्छौं त्यसबेला वायु भित्र रोकिने ठाउँ नै हुँदैन अर्थात् केवल पूरक र रेचक मात्रै भैरहेको हुन्छ । यसमा कुम्भक हुँदैन । प्राणायाममा यस स्थितिलाई नै "अकुम्भक" भनिन्छ ।

उपर्युक्त वर्णित चारै किसिमको मध्ये "केवल कुम्भक" सबैभन्दा श्रेष्ठ मानिन्छ । यसैको सहायताको लागि नै अन्य प्राणायाम हुन्छन् । लामो अवधिसम्म "केवल कुम्भक" प्राणायाम सिद्ध गर्नाले प्रसस्त फाइदाहरू हुन्छन् ।

३) रेचक

भित्रबाट निस्कने प्रश्वासलाई "रेचक" भन्दछन् । प्रत्येक स्वस्थ मानिसले स्वाभाविक स्थितिमा १६/१७ पटक प्राणवायु लिन्छन् र छोड्दछन् । यो गति केवल एक मिनेटमा हुन्छ । रेचकलाई सूक्ष्म बनाउँदै जानुको अर्थ यो नै हो कि एक मिनेटमा ८ प्रश्वासलाई मिलाएर आधा मिनेटमा केवल एउटै गहिरो प्रश्वास छोड्दछन् । प्रश्वास छोड्दा निरन्तर यसरी नै वृद्धि गर्दै जान्छन् । यो प्रश्वास यति बिस्तारै र क्रमशः गतिमा छोडिन्छ कि स्वयंले पनि त्यो प्रश्वासको गति नसुनियोस् । प्राणायाममा रेचकको यही नै साधना हुन्छ ।

माथि एक ठाउँमा स्थान र कालभेद दिइएको छ, त्यसलाई अझ प्रष्ट पार्ने चेष्टा गरिँदैछ जसले गर्दा बुझ्न सजिलो होस् ।

स्थानभेद :- यसलाई "देश परिदृष्ट" पनि भनिन्छ । पूरकमा श्वासलाई मूलाधारसम्म लैजानु । कुम्भकमा श्वासलाई नाभि प्रदेशमा रोक्नु र रेचकमा नाकसम्मको श्वासलाई बाहिर निकाल्नु आदि स्थानभेद अन्तर्गत पर्दछन् । यसमा श्वासलाई यथाइच्छा शरीरको कुनै विशिष्ट अंग वा अवयवसम्म पुऱ्याउने क्रिया हुन्छ ।

कालभेद :- घडी अगाडि राखेर शुरुमा ५ सेकेण्डसम्म श्वास तानेर पूरक गर्ने, २० सेकेण्डसम्म श्वासलाई नाभि प्रदेशमा रोकेर कुम्भक गरिराख्ने त्यसपछि बिस्तारै १० सेकेण्डमा श्वासलाई बाहिर फ्याँक्ने अर्थात् रेचक गर्ने, यसैलाई प्राणायाममा "कालभेद" भनिन्छ । यस क्रियालाई कति योगाचार्यहरूले "काल परिदृष्ट" पनि भनेका छन् । शरीरको शक्ति अनुसार समयमा कमी वा बेसी पनि गर्न सकिन्छ तर अनुपात भने यही हुन्छ ।

गणनाभेद :- यसमा समयलाई अभ्यास गर्दा नहेरी गन्तीको हिसाबले गरिन्छ । जस्तै पूरक १० को गन्ती गरुन्जेल, ४० सम्म गन्दा कुम्भक र रेचक २० सम्म गन्ती गरुन्जेल समाप्त हुनुपर्छ । अर्थात् स्थान मूलाधार, नाभि, हृदय र कण्ठलाई देश भनिन्छ । काल सेकेण्ड-मिनेट अनुसार समय निश्चित गर्नु काल हो ।

गणना कैयौं श्वासहरूलाई रोकी-रोकी लिनु (संख्यामा) पूरक श्वास हो । स्थानभेद अनुसार नै ती कैयौं प्रश्वासहरूलाई एक प्रश्वास बनाएर निकाल्नु रेचक हो । संख्याहरू मन-मनै गन्दै प्राण रोकिराख्नु कुम्भक हो । यो केवल गणनाभेदका समयमा मात्र लागु हुन्छ ।

अर्को एउटा कुरा स्मरण राख्नुपर्छ, स्वर विज्ञान अन्तर्गत यो भनिनै सकिएको छ कि जुनबेला रेचक गरिन्छ प्रश्वासको गति तीव्र हुन्छ अर्थात् एउटा कपास वा कुनै हलुका वस्तु नासापुटहरूमा केही निश्चित टाढा राखेर रेचक गर्ने । यदि कपास हल्लिए दुरी अझै बढाउने । यसरी अभ्यास वृद्धिका साथसाथै कपासको दुरी पनि बढाउँदै जानुपर्छ र रेचकको गति पनि तीव्र गर्दै जानुपर्छ । यस अभ्यासबाट प्रश्वास दीर्घ हुँदै जान्छ । जसरी रेचक प्राणायामको निरन्तर अभ्यासबाट प्रश्वास बाहिर फ्याँक्ने लम्बाई बढ्दै जान्छ, ठीक त्यसैगरी पूरक गर्दा पनि श्वासको ठक्कर कण्ठ, हृदय, नाभि, मूलाधारबाट बढ्दै गोडाको पैतालासम्म अनुभव हुन थाल्छ त्यसपछि पूरक दीर्घ भएको मान्नुपर्छ ।

यसरी नै निरन्तर अभ्यास बढाउँदै सामान्य १२ श्वास-प्रश्वासको समय एकै श्वासको लागि लागेमा अर्थात् त्यत्तिनै समयमा जम्मा एउटै श्वास लिएमा बुझ्नुपर्छ कि "दीर्घ सूक्ष्म" को अभ्यास पूर्ण भयो । यो अभ्यास स्वर साधना र तत्व साधनामा ज्यादै सहायक सिद्ध हुन्छ ।

प्राणायाम र व्यायाम

यहाँ केवल श्वास-प्रश्वासबाट रोग कसरी हटाउन सकिन्छ र आफ्नो व्यक्तित्वलाई अलग-अलग किसिमको श्वासबाट प्रभावशाली पनि बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरा वर्णन गर्नेछौं र यी सबै प्राण विज्ञान अन्तर्गत नै हुनेछन् । सम्पूर्ण किसिमका व्यायाम श्वास र रक्तको गति तीव्र गर्नमा सहायक हुन्छन् । यदि मानिस प्रतिदिन यति व्यायाम गर्छन् र

यसले उनीहरूको श्वासको गति तीव्र भएर रक्त सञ्चालनमा तीव्रता आउँछ भने यस्ता मानिस आजीवन स्वस्थ रहन्छन् ।

दिनमा कत्ति पटक त रोकिएर गहिरो र तीव्र श्वासहरू लिनु ज्यादै लाभदायक हुन्छ ! यो श्वास-प्रश्वास झण्डै भस्त्रिका जस्तो हुनुपर्छ । प्रतिदिन प्रातः र साँझ हिंड्नु स्वास्थ्यको लागि लाभदायक हुन्छ । बिहान सकिन्छ भने केही दुरीसम्म दौड्नु पनि उत्तम व्यायाम हो ।

आफ्नो शरीरको लक्षण हेरी मनतातो पानी वा चिसोपानीले नित्य स्नान गर्नु पनि सर्वोत्तम हुन्छ । यसमा बाहिरी श्वास लिनु पर्ने हुन्छ । त्यसैगरी यदि कुनै पोखरी वा तलाउमा राम्ररी पौडी खेलेर नुहाउने हो भने व्यायाम र स्नान दुबै एकैपटक राम्ररी हुनेछ भने छाला र फोक्सोले पनि निकै लाभ महसुस गर्नेछन् । बिहान र साँझ खाली पेटमा कुद्नु, उफ्रनु वा योग आसनहरू गर्नुबाट पनि अनेकौं लाभहरू लिन सकिन्छ ।

श्वास व्यायाम

लाभ – विशेषगरी शिक्षक, नेता, गायक आदि जसले धेरै बोल्नु पर्ने हुन्छ, जसलाई बोल्दा-बोल्दा मुख सुक्दछ, शरीर र मस्तिष्कमा थकान आउँछ, कहिलेकाहीं त मस्तिष्कमा रिंगटा पनि लाग्न सक्दछ, घाँटी बस्दछ, श्वास अवयवहरूमा अत्यन्तै शिथिलता आउँछ, यस्तो बेलामा निम्नलिखित प्रयोग ज्यादै लाभदायक हुन्छ । यो श्वासको व्यायाम हो, यसलाई निम्न विधिबाट गर्नाले मानिस पूर्ण तरोताजा हुन्छ ।

विधि – पूरै गहिरो श्वास भर्ने, श्वासलाई केही सेकेण्ड भित्रै रोक्ने । सीटी बजाउने जस्तो मुद्रामा ओठहरूलाई यसरी गोलो बनाउने कि गाला फूल्न नपाओस् । ओठको प्वालबाट थोरै हावा जोडले फूक्ने र बाहिर निकाल्ने । बाँकी हावा भित्रै रोकिराख्ने ।

बुद्धि विकासिनी श्वास क्रिया

लाभ – जुन वुद्धिजीविहरूले केवल मस्तिष्किय काम नै धेरै गर्नुपर्ने हुन्छ उनीहरूको ज्ञान तन्तुहरूमा अपूर्व शक्ति उत्पन्न गर्नका लागि निम्नलिखित श्वास कम र हल्का व्यायाम अत्यन्त लाभदायी र दीर्घ प्रभावकारी सिद्ध हुन्छ । यो प्रयोगबाट स्मरणशक्तिमा वृद्धि भएर सुझबुझमा निखार आउँछ । पीठचूँ, छाती र हातका मांसपेशीहरू सुगठित हुन्छ । मस्तिष्कसम्म रगतको सञ्चार हुन्छ ।

विधि

१) सोझो भएर उभिने अनि पूरा र गहिरो श्वास तानेर भित्रनै रोक्ने ।
२) दुवै हात छातीको सोझै अगाडि फैलाउने, हात सोझो हुनुपर्छ तर यो उभिएर नगर्ने ।
३) अब कुहिनोबाट हातहरू मोड्दै हत्केला काँधसम्म ल्याउने । फेरि हातको मांसपेशीहरूलाई संकुचित गर्दै यति बल लगाउने कि मुठ्ठी बाँधियोस् । मुठ्ठी यति जोडले बाँधियोस् कि त्यसमा कम्पनको गति आवोस् ।

४) मुठ्ठी बाँधिराख्ने, श्वास रोकिराख्ने, पिठ्यूँ पनि आपसमा मिलेको होस् ।
५) यस स्थितिमा मांसपेशीहरूमा पनि त्यस्तै नै जोड लगाउँदै, बाँधिएको मुठ्ठी अगाडि ल्याउने जसले गर्दा हात पूर्व स्थितिमा नै आवोस् । फेरि झट्का सहित मुठ्ठी बाँध्दै काँधमा लैजाने । यो क्रिया गति र मांशपेशीहरूमा जोड लगाएर धेरै पटक दोहऱ्याउने ।
६) जब श्वास रोक्न कठिन हुन्छ मुखबाट जोडले श्वास बाहिर निकाल्ने ।
७) माथि दिइएको श्वास व्यायाम गर्ने ।
८) फेरी यही क्रिया प्रारम्भबाट ३/४ पटक अवश्य दोहऱ्याउने ।

सुरिलो ध्वनि बनाउने श्वास क्रिया

लाभ – विशेष गरेर गायकका लागि यो श्वास क्रिया ज्यादै नै लाभदायक छ । ती महिला तथा केटीहरूका लागि त यो क्रिया वरदान सिद्ध हुन्छ जसको आवाजमा भारिपन वा कर्कशता छ । गायन कलामा पनि प्रविणता प्राप्त गर्नका लागि यो अति आवश्यक हुन्छ किनकि यसको लागि श्वसन-यन्त्र तथा घाँटीको झिल्लि स्वस्थ हुनुपर्छ ।

विधि

१) जति धेरै समय लगाएर सकिन्छ त्यत्तिनै बेलासम्म नासापुटबाट विस्तारै-विस्तारै श्वास लिने । श्वास दीर्घ र पूर्ण हुनुपर्छ ।
२) श्वासबाट खिचिएको यो वायुलाई कण्ठमुनी नै रोकिदिने केही सेकेण्डसम्म श्वास रोकिनै रहने ।
३) मुख र ओठ जति धेरै फैलाउन सकिन्छ फैलाउने । यसमा यथासम्भव चौडा मुखभित्रबाट सारा वायु बिस्फोट झैं एकदम तथा पूराका पूरा नै बाहिर निकाल्ने ।
४) फोक्सोलाई आराम दिन अनि श्वास व्यायाम अवश्य गर्ने ।

दुर्गन्धित श्वास निवारण क्रिया

विशेष – कैयौं पटक फोक्सोमा मल रोकिन्छ जसबाट फर्किने प्रश्वास पनि दुर्गन्धित हुन्छ । मुख तथा नाकमा पनि दुर्गन्ध भएको महसुस हुन्छ ।

लाभ – यदि निम्नलिखित क्रिया प्रतिदिन प्रातः र साँझ सात/सात पटक गर्ने हो भने फोक्सो यसरी स्वच्छ र स्वस्थ हुन्छ, जस्तै जुलाव दिएर पेट सफा गरिएको होस् ।

विधि

१) एकदम सोझो भएर उभिने, पूरा श्वास फोक्सोमा भर्ने ।
२) जबसम्म आरामले कुम्भक गर्न सकिन्छ तबसम्म श्वास रोकेर राख्ने ।
३) मुख खोलेर हावालाई जोडसँग एकैपटक बाहिर निकाली दिने ।
४) फोक्सोमा आराम पुऱ्याउनका लागि श्वास व्यायाम पनि गर्नु होला ।

रक्तसञ्चार क्रिया

विशेष - शरीरमा उचितरूपले रक्तसञ्चार नहुनाले अनेक रोगहरू हुन सक्दछन् । जस्तै पक्षघात, अंगशून्य हुनु, पोलियो आदि ।

लाभ - दिइएको विधिलाई राम्ररी अभ्यास गर्नाले सम्पूर्ण शरीरमा रक्तसञ्चार सर्वत्र उचित मात्रामा फैलिन्छ ।

विधि

१) एकदम सोझो भएर उभिने ।
२) पूरा श्वास तानेर त्यसलाई फोक्सो र नाइटोमा रोकिराख्ने ।
३) कम्मर माथिको भाग अलिकति अगाडि झुकाएर अगाडि कुनै वेत वा लट्ठीलाई समातेर वेसरी जोड लगाएर थिच्ने जसले हातमा कम्पन समेत आवोस् ।
४) अब लट्ठीलाई बिस्तारै-बिस्तारै खुकुलो गर्दै शरीरलाई पूर्ववत् स्थितिमा ल्याउने र सोझो भएर उभिने साथै बिस्तारै-बिस्तारै श्वास पनि बाहिर निकाल्ने । जति धेरै समय लाग्यो त्यत्ति राम्रो हुन्छ । तर स्मरण राख्नुपर्छ कि यी तीनै क्रियाहरूसँगसँगै चल्नुपर्छ ।
५) उपर्युक्त पूरा क्रियालाई क्रमशः धेरै पटक दोहऱ्याउनुपर्छ ।
६) सबैभन्दा अन्तिममा श्वास व्यायाम गरेर फोक्सोलाई आराम दिनुपर्छ ।
७) यो क्रियाको राम्रो अभ्यास भएपछि विना लट्ठी पनि गर्न सकिन्छ ।

विभिन्न प्राणायाम चिकित्सा

उपर्युक्त पाँच किसिमको श्वास क्रियाहरू दिइएका छन् ती सबै एक किसिमले व्यायाम नै हुन् । अगाडि हामी केही यस्तो प्राणायाम दिँदैछौं जसबाट अभ्यासीले आफूलाई सुस्वस्थ बनाइराख्न सक्नुहुनेछ । यसमा रेचक, कुम्भक, पूरक आदि आदि शब्दहरू नै प्रयुक्त गरिनेछ ।

सुखी प्राणायाम

लाभ - शरीरमा भएको सबै किसिमको थकानहरूबाट मुक्ति पाउनका लागि यो प्राणायाम सर्वोत्तम छ । यसलाई स्वयं नै अनुभव गरेर हेर्नुहोस् ।

विधि

१) दुवै नासापुटबाट जोड लगाएर श्वास तान्ने र पूरक गर्ने ।
२) केही बेर कुम्भक गर्ने ।
३) ओठबाट सिट्टी बजाउने मुद्रामा गोलो बनाउने रेचक गर्दै बीच-बीचमा केही रोकिएर धेरै पटकमा रेचक पूर्ण गर्ने । यो अभ्यास धेरै पटक दोहऱ्याउनुपर्छ ।

ज्वरो निवारक प्राणायाम

लाभ – यो प्राणायाम गर्नाले हरेक किसिमको साधारण ज्वरो ठीक गर्न सकिन्छ। राम्रो अभ्यास भएपछि भोक सहने क्षमतामा वृद्धि गर्न सकिन्छ।

विधि

१) बायाँ गोडाको पञ्जा दाहिने जाँघमा राख्ने, एकदम सोझो भएर बस्ने। दुबै हत्केला, दुबै घुँडामा राख्ने, मुख बन्द गर्ने।

२) दुबै नासापुटबाट श्वास खिचेर शीघ्रतासँग पूरक गर्ने।

३) कुम्भक नगरीकनै रेचक गर्ने। यसै अभ्यासलाई बारम्बार शीघ्रतासँगै त्यसबेलासम्म दोहऱ्याउने जबसम्म पसिना आउँदैन। थाकेमा उर्ध्वरिता प्राणायाम गर्नुपर्छ।

वीर्य स्तम्भन प्राणायाम

लाभ – वीर्य स्तम्भन हुनाले बल, वुद्धि र कान्तिमा वृद्धि हुन्छ। स्त्रीहरूको प्रदर, प्रमेह आदि रोगहरूमा लाभ गर्दछ। शुक्राणु र रजाणु बलवान भएर उत्तम सन्तान उत्पन्न हुन्छन्। मुखमा आकर्षण बढ्छ, धातुक्षीणता नष्ट हुन्छ।

विधि

१) दुबै गोडा अगाडितिर फैलाउँदै बस्ने। बायाँ कुरकुच्चाबाट मूलाधार थिच्ने। दाहिने गोडालाई बायाँ जाँघमा यसरी राख्ने कि कुरकुच्चा जाँघको मूलमा जोडियोस्। यो झण्डै सिद्धासन जस्तै हुन्छ।

२) ध्यान नाभिमा केन्द्रित गर्ने। दाहिने नासापुट (सूर्यस्वर) बाट श्वास भित्र लिने। श्वासले पेट भर्ने।

३) जतिबेलासम्म सुखपूर्वक सम्भव हुन सक्दछ कुम्भक गर्ने। फेरि बायाँ नासापुटबाट अत्यन्त बिस्तारै-बिस्तारै रेचक गर्ने। दाहिने नासापुट बन्द राख्ने।

४) रेचकपछि यथासम्भव बाह्य् कुम्भक गर्ने।

५) यसपटक दाहिने नासापुट थिचेर बायाँ नासापुटबाट गहिरो पूरक गर्ने। अन्तर्कुम्भक गर्ने। तत्पश्चात दाहिने नासापुटबाट बिस्तारै-बिस्तारै रेचक गर्ने। अब केहीबेर बाह्यि कुम्भक गर्ने।

६) उपर्युक्त सबै क्रियाहरू मिलाएर एउटा चक्र हुन्छ। यसरी नै सात चक्र बनाउने।

ब्रह्मचर्य साधक प्राणायाम

यहाँ ब्रह्मचर्यको अर्थ शुद्ध आचरण हुनुका साथै निरन्तर ईश्वरमा लीन हुनुलाई लिइएको छ।

लाभ – यस प्राणायामको साधनाबाट "अनाहतनाद" सुन्न थालिन्छ। चित्तको चञ्चलता

नष्ट भएर एकाग्रतामा वृद्धि हुन्छ। इन्द्रिय-निग्रहमा सहायक हुन्छ। कुम्भक गर्ने क्षमतामा आश्चर्यजनक रूपले वृद्धि हुन्छ।

विधि

१) शवासनको स्थितिमा उत्तानो परेर सुत्ने, दुबै कानमा कपास हालेर राम्ररी थुन्ने जसले बाहिरको कुनै पनि आवाज नसुनियोस्।

२) नासिकाको अग्रभागमा दृष्टि केन्द्रित गर्ने।

३) आधा घण्टासम्म यसरी नै बस्ने। जुन स्वर चलिरहेछ त्यसैबाट अलिअलि गरेर तर गहिरो श्वास लिँदै गर्ने। हरेक पटक यथासम्भव कुम्भक गर्ने। तत्पश्चात त्यसै नासापुटबाट बिस्तारै-बिस्तारै रोकिँदै रेचक गर्ने।

४) अब दृष्टिलाई नासिकाग्रबाट हटाएर भूमध्य (भृकुटीमा) केन्द्रित गर्ने। यसैस्थितिमा आँखा झप्किन लागे वा बन्द हुन लागे हुन दिने। केहीबेर यस्तै हुन दिने र निर्विचार स्थितिमा शरीरभित्र उठ्ने ध्वनीहरूलाई सुन्ने। केही दिनसम्म निरन्तर अभ्यास गर्नाले "अनाहतनाद" सुन्न थालिन्छ।

सर्वाङ्ग सुस्वास्थ्य प्राणायाम

लाभ – यस आसन र प्राणायामको राम्रो अभ्यास गर्नाले सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ रहन्छ। कुनै किसिमको आकस्मिक रोग वा व्याधि हुँदैन।

विधि – दुबै गोडाहरू अगाडि फैलाएर बस्ने। दाहिने गोडालाई मोड्दै बायाँ जाँघमा राख्ने। खुट्टाको पञ्जा जाँघबाट बाहिरसम्म निस्कोस्। अब बायाँ गोडा मोडेर दाहिने जाँघको मूलमा यसरी राख्ने जसले गर्दा गोडाको बाहिर निस्कियोस्। बायाँ हात पीठ्यूँ पछाडिबाट लैजाने, दाहिने गोडाको औंठा कसेर समाउने, ठीक त्यसैगरी दाहिने हात पनि पीठ पछाडि निकालेर बायाँ गोडाको औंठा पनि कसेर समाउने। शरीरलाई कडा गरेर तान्ने र रीढको हाड गर्दन आदि पनि सोझो तानेर राख्ने। यसै आसनमा बस्दै पूरक, कुम्भक र रेचक ४:१६:८ को अनुपातले त्यसबेलासम्म गरिरहने, जबसम्म कि शरीरको रौंहरू ठाडा हुँदैनन्। त्यसपछि आसन छोडेर "श्वास व्यायाम" गर्ने।

शक्ति सञ्चालिनी प्राणायाम

लाभ – यस आसन र प्राणायामको सम्मिलित अभ्यासले अंग-प्रत्यंग सुदृढ भएर शरीरमा नयाँ शक्ति, चेतना, साहस र उत्साह बढाउँदछ।

विधि – पद्मासन लगाएर बस्ने। मूलाधार (गुदा) लाई संकुचित गरेर माथितिर खिच्ने। च्यूँडोलाई छातीसँग टाँसेर जालन्धर-बन्ध र मूल-बन्ध गर्ने। कुम्भक गर्दै दाहिने हातले बायाँ गोडाको औंठा र बायाँ हातले दाहिने गोडाको औंठा कसेर समाउने। कुम्भक र दुबै बन्धको स्थितिमा नै टाउकोले अगाडि कुनै घुँडालाई स्पर्श गर्ने। यथासम्भव यसै स्थितिमा

बस्ने । तत्पश्चात सोझो भएर पहिले दुबै बन्ध खोल्ने, फेरि बिस्तारै-बिस्तारै बायाँ नासापुटबाट रेचक गर्ने । अर्को पटक फेरि उपर्युक्त स्थितिमा आएर बायाँ नासापुटबाट दीर्घ र गहिरो पूरक गरेर फेरि मूलबन्ध र जालन्धर बन्ध लगाउने । पूर्वस्थितिमा गोडाको औंठा समातेर कुम्भक गर्ने, टाउकोलाई अर्को घुँडामा स्पर्श गराउने । यथासम्भव यसैस्थितिमा रहेर दुबै बन्ध खोलेर दाहिने नासापुटबाट बिस्तारै-बिस्तारै रेचक गर्ने । रीढको हाड सोझो गर्ने । उपर्युक्त दुबै क्रियाहरू मिलाएर एक चक्र पूरा गर्ने, यसरी यथाशक्ति धेरै पटक दोहोऱ्याउने ।

विशेष - क्रमश: अभ्यास बढाउँदै एक घण्टासम्म बनाउने ।

शीत निवारक (जाडो हटाउने) प्राणायाम

लाभ - चाहे जस्तोसुकै जाडो भएपनि यस प्राणायामले जाडोबाट शरीरलाई पूर्ण रक्षा गर्दछ । शरीरमा यति धेरै गर्मी हुनेछ कि पसिना आउन थाल्नेछ ।

विधि - दुबै गोडा अगाडि फैलाएर बस्ने । बायाँ गोडा मोडेर यसरी राख्ने कि कुरकुच्चा गुदामुनी तथा पैतालाले दाहिने जाँघलाई स्पर्श गराएर राख्ने । दाहिने नासापुट (सूर्य स्वर) बाट दीर्घ र गहिरो पूरक गरेर फोक्सोलाई वायुले भर्ने । दृष्टि नासिकाग्रमा जमाई कुम्भक गर्ने । दुबै हात अगाडि फैलाएर दाहिने गोडाको पञ्जामा राख्ने । जालन्धर बन्ध लगाएर टाउको निहुराउँदै दाहिने गोडाको घुँडासँग टाँस्ने । यस आसनलाई "जानु शिर्षासन" पनि भन्दछन् । यथासम्भव कुम्भक गर्दै यसै आसनमा बस्ने । बिस्तारै-बिस्तारै सोझो भएर बायाँ नासापुटबाट बिस्तारै-बिस्तारै रेचक गर्ने । अब फेरि गोडा, हात फेरेर उपर्युक्त क्रिया दोहऱ्याउने । यसपटक बायाँ नासापुटबाट पूरक र दाहिनेबाट रेचक गर्ने । यी दुबै क्रियाहरू मिलेर एउटा चक्र पूरा हुन्छ । यसरी कैयौं चक्र बिना विश्राम छिटो-छिटो गरिन्छ, जबसम्म भरपुर गर्मी हुँदैन र पसिना छुट्दैन । त्यसपछि मात्र अभ्यास बन्द गर्न सकिन्छ ।

तीव्र गर्मी दिने प्राणायाम

लाभ - यो एउटा विलक्षण प्राणायाम हो । भनिन्छ कि तिब्वतका लामाहरू भयंकर हिमपातमा भिजेको लुगा लगाएर खुला स्थानमा बसाएर राखिन्थ्यो र यसको मद्दतले उनीहरू सारा रातभरी त्यसै बसेर जीवित बाँच्न सफल भएर लुगा पनि सुकाउँथे । त्यसपछि मात्र उनीहरूलाई त्यस अगाडिको साधनाको लागि छानिन्थ्यो । हामीलाई थाहा छ कि तिब्वतमा शून्य डिग्री तापमान भन्दा पनि कम हुने हुनाले र धेरै जसो हिमवर्षा भैरहन्छ ।

यो प्रयोगले बरफमाथि पनि मानिसमा पसिना आउन थाल्दछ । शरीरको जोर्नी र पिडौंलाको दुखाई हट्दछ । क्षरण हुन लागेको वीर्य पुन: वाष्प बनेर यथास्थान रगतमा

मिसिन्छ । यसका अभ्यासीहरू कान्ति र तेजले दम्कीरहन्छन् ।

विधि – सिद्धासनमा बस्ने । दुबै नासापुटबाट शक्तिपूर्वक पूरक गर्ने । बिस्तारै-बिस्तारै रेचक गर्ने । पुनः दोस्रो पटक तीव्र र दीर्घ पूरक गर्ने अनि फेरी रेचक गर्ने । यसपटक पहिलेभन्दा केही अझ तीव्र होस् । यसरी नै हरेक पटक तेज गर्दै पटक-पटक गहिरो पूरक र गहिरो रेचक गर्दै जाने । स्मरण रहोस् कि पूरकको श्वासले पेटमा कम्पन उत्पन्न गरोस् र फोक्सोलाई पनि आप्लावित गरोस् ।

विशेष – जसरी एउटा रेल-इन्जिन भारी बोकेर चढाई चढ्दा त्यसको इन्जिनबाट भापको ध्वनि निस्कन्छ, "छुक ...छुक ... छुक ... छुक... छुक ... छुक ... छुक ... छुक... ।" अर्थात् यो ध्वनि पहिले केही अन्तरमा निस्कन्छ । हरेक पटक अन्तर कम हुँदै ध्वनिहरू लगातार निस्कन थाल्दछ भने तीव्र पनि हुँदै जान्छ । हामीले पनि यो प्राणायाम ठीक त्यसैगरी गर्नुपर्छ । हाम्रो श्वास कामीको धौकनी झैं हुनुपर्छ । जब पर्याप्त पसिना बग्न थाल्छ अनि पूरक-रेचक बन्द गरेर श्वास व्यायाम गर्नुपर्छ ।

रक्त शोधक प्राणायाम

विशेष – रगतको अशुद्धिले शरीरमा अनेकौं रोगहरू उत्पत्ति हुन्छन् । रक्तशुद्धिका लागि एलोपेथी र आयुर्वेदका औषधिहरू प्रयोग गरे पनि निम्नलिखित प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ जसबाट निकै छिटो अनुकूलता प्राप्ति हुनेछ ।

लाभ – यस क्रियावाट जस्तै प्यास लागेपनि निकै शान्ति मिल्दछ । भोक र कामवेगको दमन हुन्छ । घाउ, खटिरा, छालाको रोगमा लाभ हुन्छ । पेटको पित्त, पित्तासय र फियोको विकार नास हुन्छ । गर्मीवाट उत्पन्न ज्वरोमा ज्यादै फाइदा हुन्छ । सवै किसिमको श्वास रोगहरू तथा हृदय रोगका लागि त यो महौषधि नै हो । समाधि लिनेहरूका लागि पनि यो निकै सहायक सिद्ध हुनेछ ।

निषेध – फोहरमैलो, दुषित वातावरणमा कहिल्यै यसको अभ्यास नगर्नु । रुखमुनी अथवा जुन कोठामा मट्टीतेलको टुकी वलेको छ त्यहाँ यसको अभ्यास गर्नु हुँदैन । जबसम्म खाएको भोजन राम्ररी पचिसक्दैन त्यसवेलासम्म यसलाई नगर्ने । रेचकपछि स्वाँ-स्वाँ नहोस् ख्याल राख्ने ।

विधि – स्वच्छ स्थानमा, खुला र शुद्ध हावा भएको कुनै ठाउँमा, जुन सुखमय छ त्यही वसेर दृढतापूर्वकको शारीरिक स्थितिमा यो क्रिया गर्ने । दुबै ओठलाई चुच्चो बनाएर बीचमा एउटा प्वाल जस्तो बनाउने । जीब्रोलाई पनि गोलो चुच्चो बनाएर ओठसम्म ल्याउने यसै अवस्थामा बाहिरको हावा मुखबाट तानेर पूरक गर्ने । हावा तानीसकेपछि मुख बन्द गर्ने र हावाको घुटको बनाएर पेटमा पुऱ्याउने र यथासम्भव कुम्भक गर्ने । तत्पश्चात दुबै नासापुटबाट बिस्तारै-बिस्तारै रेचक गर्ने ।

स्मरणीय – प्रतिदिन ३/४ पटक यो क्रिया गर्ने, दृढतापूर्वक बसेर ५/७ मिनेटका लागि अवश्य अभ्यास गर्ने । यसलाई "शीतली प्राणायाम" पनि भन्दछन् । दिउँसो केही बेरका लागि बीचबीचमा यो प्रयोग गर्नाले शरीर कामदेवको झैं चमकिलो, निर्दोष र स्वस्थ हुन्छ । अजिर्ण र कफ, पित्त विकृतिको रोग हुँदैन । सम्पूर्ण खाले शूल, दुखाई आदिमा विशेष फाइदाजनक पनि छ ।

दुखाई नाशक प्राणायाम

लाभ – शरीरको कुनैपनि अंग, छाती, पीठ्यूँ, पेटका मांसपेशीहरू आदिको दुखाई वा कष्ट भएमा यो प्रयोगले ज्यादै फाइदा गर्नेछ ।

विधि – जुनबेला दुखाई वा कष्ट हुन्छ तुरुन्त श्वास परिक्षण गरेर कुन नासापुटबाट सजिलैसँग श्वास आई-गैरहेको छ हेर्ने त्यसलाई बन्द गरी अर्को नासापुटबाट श्वास फेर्ने । जुन नासापुटबाट श्वास आउने-जाने गरेको छ र दुखी रहेछ तत्कालनै पहिले भनिएको विधिबाटै बन्द गर्ने । जबसम्म दुखाई राम्ररी ठीक हुँदैन यसरी नै गरिराख्ने । केही क्षणमै दुखाईवाट छुटकारा प्राप्त हुनेछ ।

दम निवारक प्राणायाम

लाभ – दम (श्वासरोग) ज्यादै कष्टकर हुन्छ । जति औषधि गरेपनि निको हुन साह्है गाह्रो हुन्छ । यस्ता रोगलाई पनि यो प्राणायामले आश्चर्यजनक फाइदा गर्दछ ।

विधि – जुनबेला दम बढ्न शुरु हुन्छ त्यसैबेला जुन नाकको प्वालबाट श्वास आउने-जाने गरेको छ त्यसलाई थुनेर अर्को नाकको प्वालबाट श्वास लिन शुरु गर्ने । प्रत्येक दिन दम बढेको बेला यसैगरी एक महिनासम्म यो प्रयोग गर्नाले बिस्तारै दमरोग निवारण हुँदै जानेछ । यदि तपाई औषधि लिइनै रहनुभएको छ भने पनि यसको अभ्यास गर्नुभएमा फाइदा हुनेछ ।

नासिका शुद्धि प्राणायाम

लाभ – नाकको फोहर, श्वासको हरेक किसिमको रोकावट आदिवाट छुटकारा पाउने यो ज्यादै सरल उपाय हो ।

विधि – जुन नाकको प्वालबाट श्वास आउने-जाने गरिरहेको छ त्यसलाई औंलाले थुनेर अर्को नासापुटवाट बिस्तारै-बिस्तारै पूरक गर्ने (श्वास लिने) त्यसपछि त्यसैबाट जोडले रेचक गर्ने । अब यो नासापुटलाई बन्द गर्ने र आफूले पहिले थुनेको नासापुटवाट बिस्तारै-बिस्तारै पूरक गर्ने र जोडसँग त्यसैबाट रेचक गर्ने । यसरी नै फेरि-फेरि ५/१० मिनेटसम्म पूरक-रेचक गरिरहनाले नाकवाट श्वास रोकिने, फोहर जम्मा हुने आदिक्रम हटेर जान्छ भने चिसो लाग्दैन, श्वास नली सफा रहन्छ ।

विशेष – हामीले ख्याल गर्नुपर्छ कि रुघाखोकी भनेको कुनै रोग होइन, त्यो त हामीले

खानपानमा गरेको बेवास्ताको कारणले हो। जसलाई हाम्रो शरीरले ग्रहण गर्न चाहँदैन त्यस्तो पदार्थलाई प्रत्येक मलद्वारबाट निकाल्न शुरु गर्दछ। गुदद्वार, मूत्रद्वार, नाक, आँखा, कान र छालाका रौं आदिले मलद्वारको काम गरेको हुन्छ।

जहिले-जहिले मौसम फेरिन्छ, जाडो-गर्मी शुरु हुन्छ यस्तो बेलामा मानिसको शारीरिक क्षमता अनुसार विभिन्न समयमा रुघाखोकी लाग्दछ। यस्तो अवस्थामा पनि सजिलैसँग नासिका शुद्धि प्राणायामबाट निवारण गर्न सकिन्छ।

कब्जियत निवारण प्राणायाम

कहिलेकाहीं अपच, कब्जियत अथवा आँतमा कमजोरी भएको कारण पेट गड्बड हुन जान्छ, त्यसबेला पेटको विकार फ्याँक्न आवश्यक हुन्छ। यदि मल निस्कासन हुन सकेन भने हाम्रो शरीरले मल निकाल्न अन्य सहायक मलद्वारको प्रयोग शुरु गर्दछ, ज़सबाट मूत्ररोग, नेत्ररोग, नासिकारोग, कानरोग, छाला चिलाउने, टाउको दुख्ने आदि क्रम शुरु हुन्छ। त्यसैले यी सम्पूर्ण रोग उत्पन्न हुनुको पछाडि कब्जियत नै मूलकारण हुन्छ। यसको विकारलाई हटाउनु नै सबैभन्दा हितकारी हुन्छ। त्यसैले आवश्यक परेमा "एनिमा" लिएर पेट शुद्धि गर्नु जरुरी हुन्छ। पेटलाई सदा शुद्ध हलुका राख्नाले मौसम तथा जल-वायुले कुनै असर गर्न सक्दैन भने शरीर सदा स्वस्थ, तन्दुरुस्त रहन्छ।

विधि - पानी प्रशस्त खाएर न्यौली प्राणायाम (पेट बाहिर भित्र गर्ने, दायाँ-बायाँ गर्ने क्रिया) ८/१० पटक गरी मल निकाल्ने काम गर्नुपर्छ। त्यसैगरी अर्को उपाय एउटा रुमाल पानीमा भिजाएर निचोर्ने र नाइटोभन्दा मुनि जाँघसम्म चारैतिर बेर्ने र माथिबाट न्यानो लुगाले छोपिदिने र बाहिरी हावाबाट जोगाउने। दुई/तीन पटक यो विधि गर्नाले आँतमा जमेको मल बिस्तारै तल झर्न थाल्छ। दुई-तीन गिलास मनतातो नूनपानी पिउनाले सजिलैसँग मल बाहिर निस्कने छ।

रक्त सञ्चालन प्राणायाम

कार्यालयका कर्मचारी, लेखक, व्यापारी तथा मानसिक काममा व्यस्त मानिसहरू धेरै जसोलाई बसेर मात्र काम गर्नु पर्ने हुन्छ, जसले गर्दा उनीहरूका अनेकौं शारीरिक अंगहरू निष्क्रिय नै रहन्छ र उचित व्यायामको अभावमा उनीहरूको शरीरमा रक्त सञ्चालनमा कमी आउन थाल्छ, यसले गर्दा शरीरको जोर्नीहरूमा मल एकत्रित भएर रोगहरू उत्पन्न गराउँछ, त्यसैले उनीहरूलाई यसको अभ्यास जरुरी छ।

लाभ - सम्पूर्ण शरीरमा रक्तको सञ्चार उचित मात्रामा तथा नियमित हुन्छ। स्मरणशक्तिमा वृद्धि हुन्छ। इच्छाशक्तिमा विकास भएर मनोबल बढ्दछ।

विधि

१) पद्मासन लगाएर बस्ने र दाहिने हातले दाहिने गोडाको बुढीऔंला र बायाँ हातले बायाँ

बुढीऔंला राम्ररी समाउने र अलि तन्किएर बस्ने ।

२) बायाँ नासिकाबाट गहिरो पूरक गर्दै यथासम्भव कुम्भक गर्ने फेरि पछि दायाँ नासिकाबाट बिस्तारै रेचक गर्ने ।

३) यसपल्ट दाहिने नासिकाबाट गहिरो र दीर्घ पूरक गर्दै श्वास रोकेर फेरि यथासम्भव कुम्भक गर्ने । त्यसपछि बायाँ नासिकाबाट रेचक गर्ने । यसरी यो एक चक्र हुन्छ । यसरी नै अनेक चक्र जोडले गर्दै जाने । यसरी १५/२० पटक गरेर शरीरको रक्तसञ्चार शुद्धि गर्न सकिन्छ । प्रत्येक पटक रेचक र पूरकको क्रम फेरिएको हुनुपर्छ ।

४) राम्ररी पसिना आइसकेपछि यो क्रियालाई छोडे हुन्छ । कुम्भक गर्दा वायुहरू आफ्नो शरीरको प्रत्येक अंग-प्रत्यंगमा प्रवेश भएको अनुभव गर्नु जरुरी छ ।

पेटरोग हरण प्राणायाम

लाभ - अपच, अमिलो पानी आउने, खाने नलीमा जलन आदि रोगहरूमा यो गुणकारी प्राणायाम हो । यसको अभ्यासले पेटको कमजोरी, पाचन रसहरूको असन्तुलन आदि ठीक हुन्छ ।

विधि

१) वज्रासनमा बस्ने र कम्मरमा दुवै हात राम्ररी राख्ने ।

२) बायाँ नासिकालाई कपासले थुनिदिने । दाहिने नासिकाबाट गहिरो र दीर्घ पूरक गर्ने ।

३) यथासम्भव कुम्भक गर्ने त्यसपछि दाहिने नासिकाबाट बिस्तारै-बिस्तारै रेचक गर्ने ।

४) यो अभ्यास बिस्तारै-बिस्तारै एक घण्टाको बनाउनुहोस् र रोगरहित हुनुहोस् ।

दाँतरोग हरण प्राणायाम

लाभ - दाँतबाट रगत आउनु, गिजा कमजोर हुनु, पिप-रगत आउनु, दाँत हल्लिनु आदिमा यसको अभ्यासले पूर्ण लाभ हुन्छ ।

विधि

१) दुवै गोडा अगाडि राम्ररी फैलाएर बस्ने ।

२) सबभन्दा पहिले बायाँ गोडा मोडेर दाहिने जाँघमा राख्ने । अब दाहिने गोडा मोडेर बायाँ जाँघमा राख्ने ।

३) दुवै हातलाई एक-आपसमा मिलाएर दाहिने हातले दाहिने गोडाको बुढी औंला, बायाँ हातले बायाँ गोडाको बुढी औंला बाहिरतिर तानेर राख्ने ।

४) तलमाथिको दाँतलाई यसरी राख्ने कि अगाडिको दाँतको बीचबाट हावा आउन-जान सकोस् । अब मुखबाट श्वास यसरी तान्ने र पूरक गर्ने कि जसरी सिट्टी बजाउँदा आवाज निस्कन्छ, त्यसपछि यथासम्भव कुम्भक गर्ने । त्यसपछि दुवै नासिकाबाट बिस्तारै-बिस्तारै रेचक गर्ने, यसरी एक चक्र हुन्छ ।

५) यस प्रयोगलाई २०/३० पटक गर्ने ।

आउँ नासक प्राणायाम

लाभ – यसको अभ्यासले आउँ तथा अतिसार निको हुन्छ। पेटको सम्पूर्ण गड्बडी ठीक हुन्छ, भोक राम्ररी लाग्छ र पाचनशक्तिमा वृद्धि हुन्छ।

विधि

१) पूर्ण र दीर्घ रेचक गरेर भित्रको सम्पूर्ण वायु बाहिर फ्याँक्ने र वाह्यि कुम्भक गर्ने। यसैबेला अगाडि झुकेर हात घुँडामा राख्ने।

२) अब पेटलाई छिटो-छिटो फुलाउने र खुम्च्याउने क्रम गर्ने। पेट यसरी खुम्चियोस् कि खाल्डै परोस् त्यसपछि छिटो-छिटो रेचक-पूरक गर्ने। यसलाई अग्निसार क्रिया पनि भनिन्छ।

मंत्र भनेको नै मनलाई तरह लगाएर सुमन बनाउनु हो । सुमनले नै सुकर्म गर्दछ, पुरुषार्थ गर्दछ । त्यो नै प्रभुको महान पूजा आराधना र साधना सिद्धि हो ।

- संसारको सुख चिरस्थायी कहिल्यै हुँदै हुँदैन। एक दिन न एक दिन त्याग्नुपर्छ भने किन आजैदेखि अभ्यास नगर्ने ?
- जसले परमात्मा र मृत्युलाई साक्षी राखेर पुरुषार्थ गर्दछ त्यो उसको लागि र संसारको लागि कल्याणकारी हुन्छ।
- जसले यसै जीवनमा म र मेरो त्यागेर हामी र हाम्रो भन्ने भावना जागृत गर्दछ र मन वचन कर्मले कार्य गर्दछ, त्यो परमात्माको प्रिय भक्त बन्दछ।
- परमात्मा हाम्रै हुन् र हामी सबै परमात्माका हौं, यसमा परमात्मा पाउन भनेर कुनै पनि किसिमको बल, योग्यता र अरु कसैको मद्दतको पनि आवश्यकता पर्दैन केवल आत्मचिन्तन पूर्वक महसुस गर्नुपर्छ।
- हामीबाट त्यही मात्र अलग रहन्छ जुन पहिल्यैदेखि थियो तर जुन पहिलेदेखि नै जोडिएको छ त्यो कहिल्यै अलग हुनै सक्दैन। आत्मा र परमात्माको योग अकाट्य छ।
- साधकको साधना भनेको प्रभुले दिएको प्रसाद स्थिति परिस्थिति अवस्था जुन छ त्यसैबाट आफूलाई साधना गरी सफल भएर देखाउनु नै सिद्धिको मार्ग हो।

– परमपूज्य गुरुदेव श्रीसाधक सत्यम्

अध्याय छ

स्वर विज्ञान

यो पुस्तक नयाँ अभ्यासीहरूलाई ध्यानमा राखेर तयार पारिएको छ । कहिलेकाहीं नयाँ अभ्यासी सानोभन्दा सानो कुराहरूको पनि विस्तृत व्याख्या विवेचना चाहन्छन् । हाम्रो दृष्टिमा यी कुरा साने हुन् तर यी विषयबाट सर्वथा अनभिज्ञ जिज्ञासुको लागि यही कुरा अत्यन्त महत्वपूर्ण सिद्ध हुन्छ । अत: स्वर विज्ञान जस्तो जटिल विषयलाई हामीले प्रश्नोत्तरको रूपमा नै प्रस्तुत गरका छौं । हामीलाई ज्यादै खुशी लाग्नेछ कि यदि यो विषय सर्वसाधारणका लागि पनि पर्याप्त उपयोगी सिद्ध हुन्छ भने ।

स्वर ज्ञान

प्रश्न – "स्वर" भन्नाले के वुझिन्छ ? कृपया, यसलाई स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

उत्तर – जीवित र स्वस्थ रहनका लागि हामी जुन श्वास लिन्छौं र छोड्छौं यी सम्पूर्ण क्रिया नाकको माध्यमवाट हुन्छ । नाकमा दुई प्वालहरू हुन्छन् जसलाई नासारन्ध्र भनिन्छ । नासारन्ध्रहरूबाट श्वास वायुको गमनागमनको समयमा जुन अव्यक्त मधुर शब्द निस्कन्छ, त्यसलाई योग र प्राणायामको भाषामा "स्वर" भनिन्छ ।

स्वर मुख्यत: दुइ किसिमका हुन्छन् । नाकको दाहिने नासारन्ध्रबाट जुन स्वर चल्दछ त्यसलाई "सूर्य स्वर" भन्दछन् । जुनवेला सूर्य स्वर चलिरहेको हुन्छ, त्यसवेला शरीरको शक्तिहरू दिनभैं जाग्रत हुन्छन् । नाकको बायाँ नासारन्ध्रबाट जुन स्वर चल्दछ त्यसलाई "चन्द्र स्वर" भनिन्छ । जुनवेला वायाँ अर्थात् चन्द्र स्वर चलिरहेको हुन्छ, त्यसबेला शारीरिक शक्तिहरू रात्री भैं हुन्छ अर्थात् ती सुप्तावस्थामा विश्राम गरिरहेका हुन्छन् । शरीरको यी स्वरहरूको दिन-रात अर्थात् एउटा सूर्योदयदेखि अर्को सूर्योदयसम्म मानिसको शरीरमा (२१,६००) एक्काइस हजार छ सय पटक श्वास वायुको प्रकृतिक गमन-आगमन हुन्छ । यदि एक मिनेटमा पन्ध्र पटक औसत श्वासोच्छ्वास हुन्छ भने एक घण्टामा नौ सय पटकको हिसाबले श्वास आउने-जाने चक्र पूरा हुन्छ । योगको मान्यता अनुसार जीवहरूको आयुको परिणाम श्वासोच्छ्वासकै संख्या नै हो । यसरी आयुलाई घटाउनु वा वढाउनु मानिसकै हातमा हुन्छ । धेरै जसोमा यही पाइन्छ कि जीवनको यस रहस्यवाट अपरिचित साधारण मानिस अनियन्त्रित श्वासोच्छ्वासबाट आफ्नो आयुको साँढे दुई दिन केवल चौबिस घण्टामै समाप्त गरिदिन्छन् ।

प्रश्न – कृपया, आयुको यो भेदलाई अझै राम्ररी बुझाईदिनुहोस्।

उत्तर – अलग-अलग स्वरको अलग-अलग शक्तिहरूका स्वामी हुन्छन्। अर्थात् स्वरहरूको प्रभाव शरीरको कार्यप्रणाली र क्षमतामा पर्दछ। चौविस घण्टामा अर्थात् एक दिन र रातमा प्रायःजसो पाँच पटक स्वर परिवर्तन हुने गर्दछ।

निर्बल र रोगी मानिसहरूको स्वर परिवर्तनको संख्या अझै बढी हुने गर्दछ। जुन मानिसहरू धेरै पटक भोजन गर्दछन् (चपाएर खाने वा केही अबेर पच्ने समस्त पदार्थ भोजन अन्तर्गत नै पर्दछन्) तिनीहरूको स्वर परिवर्तन पनि धेरै पटक हुने गर्दछ। जसले स्वरमा ध्यानै नदिएर मनमानीसँग बेला-कुबेला आदि नहेरी जे मन लाग्यो त्यही गर्दछन् तिनीहरूलाई अनेक किसिमको असाध्य रोग, शोकहरूले घेर्दछ भने समयनै नआई अकाल मृत्यु प्राप्ति गर्दछन्।

स्वरहरूको अव्यवस्थाकै कारण केवल अकाल मृत्यु मात्र होइन अरु अनेक किसिमको दुःखमय परिणामहरू पनि हुन्छन्। जस्तै सन्तान नहुनु अथवा अनियन्त्रित सन्तानहरू हुनु, दुष्ट एवं बुद्धिहिन सन्तानहरूको वाहुल्य हुनु, अत्यन्त श्रम र मनोयोगपूर्वक कार्य गर्दा पनि असफलता नै हात लाग्नु, शंकामा बस्नु, आकस्मिक विपत्तिहरू आउनु आदि हुन सक्छन्।

मूर्ख मानिसले वास्तविक रहस्यलाई नबुझेर उपर्युक्त वा यस किसिमको स्वर अनुसार काम गरेमा वा काम अनुसार स्वरको व्यवस्था गर्न सकिएमा संसारमा अनेक लाभ उठाउन सकिन्छ।

स्वरहरूको काम

प्रश्न– स्वरहरूको सहायताबाट कसरी कार्य सम्पन्न गर्न सकिन्छ ?

उत्तर– सबभन्दा पहिले त यो जान्नुपर्छ कि स्वरहरूको के काम हो। यो जानकारी प्राप्त भएपछि स्वतः नै स्वरहरूको समानधर्मी कार्य गर्ने निर्णयवुद्धि प्राप्ति हुनेछ। मुख्यतः स्वरहरूको दुइवटा कार्यहरू हुन्छन्; १) सृष्टि कार्य र २) लय कार्य।

जुनवेला चन्द्र स्वर चलेको हुन्छ, त्यसबेला शरीरमा सृष्टि कार्य (सृजन) तथा जुनवेला सूर्य स्वर चल्दछ त्यसवेला लय कार्य सम्पन्न हुन्छन्। लय कार्यको अर्थ भनेको नै खाएको भोजनलाई विधिवत् पचाउनु हो। सृष्टि कार्यको अर्थ तो पचाइएको अन्नबाट आवश्यक तत्वलाई एकत्रित गरेर शरीरको संगठन गर्नु हो, श्रम गर्न योग्य शक्तिको सृजना गर्नु हो। जसरी यस संसारको सृष्टि पञ्चतत्वहरूबाट हुन्छ र त्यसमा लय उत्पन्न हुन्छ, ठीक त्यसैगरी शारीरिक सृष्टि र लयको कार्य भएको हुन्छ। यसलाई अझै राम्ररी बुझ्ने कोशिस गरौं, जसरी सूर्योदयपछि सूर्यको उपस्थितिमा संसारको समस्त पदार्थ आफ्नो वास्तविक स्वरूप प्राप्ति गर्दै जान्छन् अर्थात् समस्त पदार्थले आफ्नो पार्थिव गुणहरू ग्रहण गर्दै जान्छन् ठीक त्यसैगरी जुनवेला सूर्य स्वर चलेको हुन्छ त्यसबेला खाएको भोजन पनि आफ्नो अवस्था अनुसार जल अंश, अग्नि अंश आदिमा परिवर्तित हुँदै जान्छन्।

जसरी रात्रीकालमा संसारका समस्त पदार्थ आकाशिक र वायुवीय आदि अवस्थाहरूबाट यथासम्भव वायु अंश र अग्नि अंश आदिमा परिवर्तित हुँदै जान्छन् ठीक त्यसैगरी चन्द्र स्वरको उपस्थितिमा पनि खाएको अन्नको सार अंशमा स्थित पदार्थले आफ्नो गुणलाई प्राप्ति गर्दै जान्छन्। यदि यो सम्भव नभएको भए त शरीरमा दृढता र बलको पनि निर्माण हुने थिएन। भोजनको रूपमा खाइएको पदार्थ शरीरमा पुगेर सृष्टि र लय कार्यबाट जब परिवर्तनलाई प्राप्ति हुन्छन् त्यसपछि तिनीहरूको अलग-अलग परिवर्तन हुन अलग-अलग समयको आवश्यकता हुन्छ। यी समयक्रमलाई क्रमशः पृथ्वी, आकाश आदि तत्वहरूको समय भनिन्छ। जुनबेला सूर्य स्वर वर्तमान हुन्छ त्यसबेला पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश आदि तत्वहरू यसै क्रमबाट उदय र लय हुन्छन्।

जब चन्द्र स्वर चलेको हुन्छ त्यसवेला आकाश, वायु, अग्नि, जल र पृथ्वी आफ्नो यसै क्रमबाट अर्थात् सूर्य स्वरको विपरित क्रमबाट उदय र लय हुन्छन्। यो स्मरण राख्नुपर्छ कि एक तत्वको उदय र लय भैसकेपछि मात्र कुनै अन्य तत्वको उदय हुन्छ।

तत्वहरूको उपस्थितिको समयलाई स्थूलतत्व-काल भनिन्छ। यसमा प्रत्येकबाट सूक्ष्मतत्व-काल पनि भिन्दै हुन्छ।

प्रश्न - के "स्वरहरू" लाई नियमित गर्न सकिन्छ ?

उत्तर - हो, स्वरहरूलाई नियमित पनि गर्न सकिन्छ। स्वरहरूलाई नियमित गर्ने अनेक विधिहरू छन्। जो प्राणायामको साधना गर्न इच्छुक छन् तिनीहरूका लागि यी केही विशेष उपयोगी विधिहरू पनि हुन्। स्मरण राखौं कि जब सूर्य स्वर चल्न शुरु हुन्छ त्यसबेलादेखि लगातार बाह्र घण्टासम्म कायम राख्न सक्नुपर्छ। त्यसपछि मात्र चन्द्र स्वरको उदय हुन दिनुपर्छ। त्यसैले यसलाई पनि लगातार बाह्र घण्टासम्म कायम राख्न सक्नुपर्छ।

प्रत्येक स्वरलाई बाह्र-बाह्र घण्टाको हिसाबले स्थायी राख्ने प्रयत्नको नाम नै "स्वर साधना" हो। स्वर साधनाको विशेष सम्बन्ध, साधकको खानपानसँग हुन्छ। अतः साधक तथा साधिकाहरूले भोज्य पदार्थ खाँदा वा पिउँदा पनि स्वर अनुरूप नै कार्य गर्नु आवश्यक हुन्छ।

प्रश्न - के स्वर साधनको पनि केही नियम छन् ? स्वरको खानपानसँग के सम्बन्ध छ ?

उत्तर - स्वर साधक-साधिकाहरूले पूरै दिनरात अर्थात् चौबिस घण्टामा केवल एकपटक भोजन गर्नुपर्छ। भोजनको वस्तुहरू तथा त्यसलाई ग्रहण गर्ने मात्रा पनि सदैव नियमित हुनु आवश्यक हुन्छ जस्तै यदि दालभात खान शुरु गरेको छ भने केवल दालभात नै खाने अर्थात् साधना कालमा भोजनको मात्रा अथवा प्रकार एकनासको हुनुपर्छ फेरिरहनु हुँदैन।

जुनबेला वायाँ वा चन्द्र स्वर चलेको छ, त्यसवेला कुनै किसिमको पनि भोजन गर्नु हुँदैन। यो पनि स्मरणमा राख्नुपर्छ कि भोजन गर्नका लागि स्वरलाई जबरजस्ती बदल्ने प्रयास गर्न पनि हुँदैन। जुनवेला स्वभावैले दायाँ स्वर अर्थात् सूर्य स्वर उदय भएको छ

त्यसैबेला दुई घण्टाभित्र नै भोजन गर्नुपर्छ। भोजन गर्दा कुनै किसिमको तरल वा पेय पदार्थको प्रयोग नगर्नु होला। हो, भोजनको दुई घण्टापछि, इच्छा अनुसार दूध वा पानी आदि पिउन सकिन्छ।

विरोधी रसहरूको एकैपटक प्रयोग गर्नु साधना र स्वास्थ्य दुवैका लागि वर्जित गरिएको छ। जस्तै १) नून, खोर्सानी र अमिलो, २) गुलियो र अमिलो, ३) तितो र नुनिलो, ४) अमिलो, गुलियो र नुनिलो; यी रसहरूको आपसमा मेल त छ, तर १) नुनिलो र गुलियो, २) दूध र नून, ३) तितो र गुलियो, ४) पिरो र गुलियो र ५) दूधसँग दहीको विरोधी हुन्छन्।

तीन महिनासम्म उपर्युक्त नियमहरूको पालन विशेष सतर्कतासँग गर्नाले स्वर साधना गर्न अत्यन्त सरल हुनेछ।

प्रश्न - के स्वर नियन्त्रणका अन्य सरल विधिहरू पनि छन ?

उत्तर - नियमलाई उचित रूपमा पालन नगरी स्वर साधन गर्नु ज्यादै गाह्रो हुन्छ। जसरी असली र नक्कलीमा भेद हुन्छ, ठीक त्यसैगरी क्षणिक वा देखावटी प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ तर ती वेकार नै हुन्छन्। तरपनि नयाँ साधक-साधिकाहरूका लागि केही सरल विधिहरू बनाउन सकिन्छ, जसबाट कुनैपनि समय इच्छा अनुसार स्वर परिवर्तन र नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

१) यदि दायाँ अर्थात् सूर्य स्वर स्थापित गर्नु पर्ने आवश्यकता भएमा त्यसैबेला बायाँ हातमा टाउको टेकाएर बायाँ कोल्टे सुत्ने। कम्तिमा आठ/दश मिनेटसम्म सुतिरहनाले नै सूर्य स्वर चल्न थाल्नेछ।

२) यदि बायाँ अर्थात् चन्द्र स्वर चलाउने आवश्यकता भएमा त्यसै समय दाहिने हातमा टाउको राखेर दाहिने कोल्टे सुत्ने, केही समयपछि नै स्पष्ट चन्द्र स्वर चल्न थाल्नेछ। यसरी लगभग तीन महिनासम्म निरन्तर अभ्यास गर्दा पनि यदि कुनै स्वर असमयमै बदलेमा,
   - सूर्य स्वरको स्थायित्वको लागि गाईको घ्यू सेवन गर्नुपर्छ।
   - चन्द्र स्वरको लागि जल वा शर्वतको प्रयोग उपयोगी हुन्छ।

तीन महिनासम्म साधना गर्नाले स्वर साधन हुन्छ। तर छ महिनासम्म निरन्तर साधना गर्ने हो भने "स्वर साधना" सम्पूर्ण रूपले नियमित र नियन्त्रित हुन्छ।

प्रश्न - स्वर नियन्त्रणको लाभदायी उपयोग के हुन सक्दछ ?

उत्तर - चन्द्र स्वरको वेलामा भोजन अथवा सूर्य स्वरको बेलामा सुत्नु स्वास्थ्य र साधना दुवै दृष्टिकोणबाट घातक हुन्छ। त्यसैले विचारवान् साधक-साधिकाहरूले दिनमा सूर्य स्वर र रात्रीमा चन्द्र स्वर कायम राख्नुपर्छ। काम विशेषको आवश्यकतालाई ध्यानमा राखेर यदि दिनमा सुत्नु र रातमा उठ्नु पर्ने भएमा त दिनमा चन्द्र स्वर र रात्रीमा सूर्य

स्वर स्थापित गर्न सकिन्छ। भोजन पनि रात्रीमै गर्न सकिन्छ। सूर्य स्वरको जाने र चन्द्र स्वरको शुरु हुने बीचको समयलाई सन्ध्याकाल भनिन्छ। चन्द्र स्वरको अस्त हुनु र सूर्य स्वरको उदयको बीचको बेलालाई प्रातःकाल भनिन्छ।

आ-आफ्नो स्वरको सन्ध्याकालमा योग-साधना तथा स्वरको प्रातःकालमा भजन-साधना गर्नु अत्यन्त श्रेयस्कर हुन्छ।

अन्त्यमा

यो संसारमा 'म' छु त्यसैले मेरो परिवार, समाज र संसार छ। 'म' नै नभएको भए सायद मेरो लागि फेरि केही पनि हुने थिएन। त्यसैले बाहिरी शरीरको 'म' र अन्तर्आत्माको 'म' को ठूलो अन्तर छ। शरीरको 'म' काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकारमा दुर्गुण र दुष्परिणाम बोकेर काल कुर्छ र सुख शान्ति आनन्दको कल्पना मात्र गरेर मर्छ। तर अन्तर्आत्माको 'म' निर्द्वन्द, निर्मल, पवित्र, निश्चल हुन्छ। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकाररहित भएर प्रेम, सेवा, सद्भाव, सदाचार, परोपकार, दया, करुणा, स्नेह, ममताबाट ओतप्रोत भएर सम्पूर्ण प्राणीको कल्याण र भलाईबाट मात्र शान्ति र आनन्द पाउन सकिन्छ भनि निरन्तर लागिरहन्छ। एउटा स्वार्थी, अहंकारी खाई-नखाई रातदिन एक गरेर थुपार्छ, बटुल्छ अनि रोग र शोक अनि चिन्ता र समस्यामा पिल्सिएर मर्दछ। जसले आफूलाई खोजेन, आफूलाई पाएन त्यसले कहिले कसलाई पाउने, कसले फुर्सद निकालेर खोजिदिने। आफ्नो आत्मालाई चिन्नेहरूले संसारलाई गौतम बुद्धले झैं शान्ति आनन्द बाँडेर जान्छन् भने आफ्नै जीवनलाई, आफैंलाई चिन्न नचाहने र अरु व्यक्ति, अरु सम्पत्ति र सुविधा खोज्नेहरूले कहिले पाईसक्छन् ? उनीहरू त खोज्दा-खोज्दै दिन प्रतिदिन अतृप्त भएर मर्दछन्।

त्यसैले हे ! आत्मवन्धुहरू, आज अहिले नै आफ्नो प्राणशक्तिको अभिवृद्धिमा सहभागी बनौं र उद्देश्य लक्ष्यलाई निर्धारण गरी त्यसलाई प्राप्ति गरेरै छोडौं, किनभने अर्को पलको कसैको पनि ठेगान छैन। यदि हामीले स्वःलाई पायौं भने जीन्दगीमा पाउनु पर्ने कुनै कुरा बाँकी रहने छैन। होइन, स्वःलाई नै बिर्सेका छौं भने वास्तवमा जीवनको सर्वस्व नै गुमाईसकेका हुनेछौं। त्यसैले आजै अहिल्यैदेखि नै प्राणायामको माध्यमबाट प्राणशक्ति उजागरमा संलग्न बनौं र पुरुषार्थ गरेर मानव चोलालाई सफल बनाऔं भनि हार्दिक अनुरोध गर्दछु। परमात्माले सम्पूर्ण मानवलाई प्राणशक्तिको उत्थानमा आशीर्वाद प्रदान गरुन् भनि हार्दिक मंगलमय प्रार्थना गर्दछु। हरि ॐ। सत् चित् आनन्द।

जि.प्र.का.द.नं. १५/०५६-५७ गो.हु.का.द.नं. १५/०६०-६१

सारा सृष्टि परा र अपरा प्रकृतिको दुई भागमा विभक्त छ । एउटालाई जड र अर्कोलाई चेतन भन्न सकिन्छ । शरीरमा मनको चेतनालाई पंचतत्वहरूको सम्मिलित चेतना मान्न सकिन्छ । आत्मा प्रकाश प्राप्त हुँदा पनि त्यसलाई आत्माको अंश नमानेर शरीरको नै अंश मानिन्छ । त्यसैगरी विश्वव्यापी पंच-तत्वहरूको, महाभूतहरूको सम्मिलित चेतनाको नाम नै प्राण हो । प्राणलाई जीवनीशक्ति पनि भन्न सकिन्छ । यो वायुमा, आकाशमा मिसिएको त हुन्छ तर ती भन्दा अलग छ । प्राण एक प्रकारको सजीव विद्युतशक्ति हो जुन समस्त संसारमा वायु, आकाश, प्रकाश एवं ताप जसरी नै विद्यमान छ । यो तत्व जुन प्राणीमा जत्ति धेरै मात्रामा हुन्छ, ऊ त्यत्तिनै स्फूर्तिवान्, तेजस्वी, साहसी तथा सुदृढ देखिन्छ । शरीरमा व्याप्त हुँदा यो तत्वलाई जीवनीशक्ति एवं ओज भनिन्छ भने त्यही तत्व मनमा व्यक्त हुँदा प्रतिभा एवं तेज कहलाउँछ । वीर्यमा यही विद्युतशक्ति प्रचुर मात्रामा भरिएर रहँदा ब्रह्मचारी मानिस मनस्वी तथा तेजस्वी बन्दछ । यसैको अभावमा छाला रातो-गोरो हुँदा पनि, ढाँचा सुन्दर देखिँदा पनि मनुष्य निस्तेज, उदास, औंलाएको जस्तो देखिन्छ । यही शक्ति कहीँ अनुहारको सौन्दर्यमा, कहीँ वाणीको मृदुलतामा, कहीँ प्रतिभामा, कहीँ बुद्धिमत्तामा, कहीँ कला-कौशलमा, कहीँ भक्तिमा, कहीँ अन्य कुनै रूपमा देख्न सकिन्छ । यस प्राणलाई ग्रहण गर्न श्वास-प्रश्वास क्रियाको आधारमा मात्र सम्भव छ ।

प्रस्तुत पुस्तक "प्राणशक्ति विज्ञान" परमपूज्य गुरुदेव श्रीसाधक सत्यम् ज्यूबाट मानव समुदायको लागि अतुलनिय उपहार हो । यसमा उहाँले मानव शरीरमा प्राणशक्तिलाई कसरी नियमित गर्न सकिन्छ र यसको अभ्यासबाट कसरी लाभान्वित हुन सकिन्छ भन्ने विषयलाई प्रयोगात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ । यसमा प्रस्तुत विधिहरूको अभ्यासबाट पूर्णरूपमा लाभान्वित हुन सक्नुहोस् भनि हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साधक परिवार

सिद्ध साधकेश्वर महादेवस्थान, बेसिगाउँ, जोरपाटी-६

काठमाण्डौ, नेपाल । फोनः ४४८०४८२

E-mail: sadhak@mail.com.np, Website: www.sadhakpariwar.com